

## **Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi**

**Pandu Hadi Yandra<sup>1\*</sup>, Ugi Nugraha<sup>2</sup>, Sugih Suhartini<sup>3</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>123</sup>

Correspondence author : panduhadiyandra@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas pola tidur sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kualitas tidur dalam mendukung performa fisik dan kebugaran jasmani pada usia remaja. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu seluruh siswa kelas IX di SMP Negeri 22 Kota Jambi. Data mengenai kualitas pola tidur sehat diperoleh melalui observasi, dengan hasil rata-rata skor sebesar 11,76 dan standar deviasi 2,132, di mana skor tertinggi adalah 16 dan terendah 5. Sementara itu, data tingkat kebugaran jasmani menunjukkan rata-rata skor sebesar 13,14 dengan standar deviasi 1,684, skor tertinggi 17 dan terendah 10. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,046 ( $< 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,498 ( $> r$  tabel 0,367), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kualitas pola tidur sehat dan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas pola tidur sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi

Kata kunci: Pola Tidur Sehat, Kebugaran Jasmani

### ***The Relationship Between Quality of Healthy Sleep Patterns and Physical Fitness Levels Among Students of State Junior High School 22 in Jambi City***

#### **ABSTRACT**

*This research aims to determine the relationship between the quality of healthy sleep patterns and the level of physical fitness among students of SMP Negeri 22 Kota Jambi. The background of this research is based on the importance of sleep quality in supporting physical performance and fitness during adolescence. This study uses a correlational method with a quantitative approach. The sample in this study was taken using total sampling technique that met the inclusion and exclusion criteria, which included all students in grade IX at SMP Negeri 22 Kota Jambi. Data on the quality of*

*healthy sleep patterns were obtained through observation, with an average score of 11.76 and a standard deviation of 2.132, where the highest score was 16 and the lowest was 5. Meanwhile, data on the level of physical fitness show an average score of 13.14 with a standard deviation of 1.684, with the highest score being 17 and the lowest 10. The results of the correlation analysis show a significance value of 0.046 ( $< 0.05$ ) and a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.498 ( $> r$  table 0.367), indicating a significant relationship between the variable of healthy sleep patterns and physical fitness levels. Based on these results, it can be concluded that there is a significant relationship between the quality of healthy sleep patterns and physical fitness levels among students of SMP Negeri 22 in Jambi City.*

**Keywords:** *Healthy Sleep Patterns, Physical Fitness.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa dan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial. Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan jasmani, seperti memperkuat otot, tulang, dan sistem kardiovaskular, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter peserta didik, termasuk disiplin, tanggung jawab, kerja sama, serta sportivitas. Dalam konteks pendidikan, olahraga memiliki peran strategis karena mampu mendukung proses pembelajaran secara menyeluruh. Siswa yang aktif berolahraga cenderung memiliki tingkat konsentrasi, fokus, dan motivasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif secara fisik. Selain itu, aktivitas olahraga juga berkontribusi pada pengembangan kemampuan motorik, koordinasi gerak, serta daya tahan fisik yang menjadi dasar penting dalam menunjang aktivitas akademik sehari-hari. Dengan demikian, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, melainkan sebagai sarana pendidikan yang berpotensi meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan pandangan Pasaribu et al. (2024: 3) yang menyatakan bahwa pendidikan olahraga memiliki dampak positif terhadap kesehatan, kemampuan belajar, serta perkembangan karakter siswa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diselenggarakan di seluruh jenjang pendidikan formal, mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). PJOK dipahami sebagai suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan secara holistik. Aktivitas gerak merupakan kebutuhan dasar setiap manusia, tanpa memandang usia maupun jenis kelamin, karena melalui gerak manusia dapat mempertahankan fungsi tubuh dan kualitas hidupnya. Pada anak usia sekolah, khususnya remaja, aktivitas gerak memiliki makna yang lebih mendalam karena menjadi sarana ekspresi, eksplorasi, dan pembelajaran yang menyenangkan. Anak-anak pada dasarnya memiliki kecenderungan alami untuk bergerak, dan aktivitas tersebut menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka (Sudarsinah, 2021: 21). Oleh karena itu, PJOK di sekolah, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), memiliki peran penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan

gerak dasar, kepercayaan diri, serta kebugaran jasmani yang optimal (Jasmani et al., 2020: 9).

Salah satu tujuan utama pembelajaran PJOK adalah meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental yang mendukung kemampuan siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik aktivitas akademik maupun nonakademik. Pada masa remaja SMP, siswa berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima. Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen penting, seperti kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi (Aulia et al., 2022: 32). Kebugaran jasmani juga berkaitan erat dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Menurut Prastyawan dan Pulungan (2022: 15), kebugaran jasmani adalah kondisi di mana seseorang memiliki kekuatan, kemampuan, dan daya tahan untuk melakukan aktivitas dengan optimal. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan mampu mengikuti proses pembelajaran di sekolah secara maksimal.

Meskipun kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting, berbagai penelitian menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak dan remaja. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami penurunan kebugaran jasmani akibat kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari. Supariyadi et al. (2022: 18) mengemukakan bahwa penurunan kebugaran jasmani pada anak-anak hampir terjadi di seluruh dunia, yang disebabkan oleh minimnya aktivitas gerak dan pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas pasif. Kondisi ini menjadi permasalahan serius karena kebugaran jasmani yang rendah dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, performa belajar, serta kualitas kesehatan jangka panjang.

Selain aktivitas fisik, kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh pola hidup sehat, salah satunya adalah kualitas pola tidur. Pola tidur yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kedalaman tidur, keteraturan waktu tidur, serta efektivitas tidur dalam memulihkan kondisi fisik dan mental. Tidur memiliki fungsi vital dalam proses pemulihan tubuh, konsolidasi memori, dan pengaturan emosi. Menurut A. T. E. Putra (2022: 17), kualitas pola tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi, meningkatnya kelelahan, perubahan suasana hati, serta penurunan performa fisik dan mental, termasuk kebugaran jasmani. Pada remaja, gangguan pola tidur sering kali muncul akibat perubahan biologis, tuntutan akademik, serta pengaruh lingkungan dan teknologi.

Kualitas pola tidur memiliki keterkaitan yang erat dengan kebugaran jasmani, terutama pada usia remaja SMP. Remaja membutuhkan kebugaran jasmani yang prima untuk dapat menjalankan aktivitas belajar dan kegiatan sehari-hari secara optimal. Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga kebugaran tersebut adalah penerapan pola hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik dan istirahat yang cukup. Putra (2019: 21) menjelaskan bahwa kebutuhan tidur remaja berbeda dengan kelompok usia lainnya, di mana remaja usia 13–15 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 9–11 jam per hari. Kurangnya waktu tidur dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, gangguan

kesehatan mental, cedera, serta menurunnya kemampuan konsentrasi dan perilaku. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas tidur yang memadai menjadi kebutuhan esensial bagi remaja dalam mendukung kebugaran jasmani dan perkembangan optimal.

Permasalahan kualitas tidur pada remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan gaya hidup modern. Pola tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis remaja, di mana semakin buruk kondisi tersebut, semakin sulit remaja untuk memperoleh tidur yang berkualitas (Nur Haqiqi et al., 2024: 15). Gangguan tidur, seperti insomnia, dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan, antara lain rasa kantuk berlebihan di siang hari, gangguan konsentrasi dan memori, perubahan suasana hati, hingga meningkatnya risiko penyakit kronis (Gurusinga, 2020: 34). Selain itu, penggunaan gadget dan aktivitas bermain game online secara berlebihan menjadi salah satu faktor dominan yang mengganggu pola tidur remaja (Mais et al., 2020: 19; Puspa Sari & Rizky Ramadan, 2019: 35).

Fenomena gangguan tidur pada remaja juga diperkuat oleh data empiris yang menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk. Keswara et al. (2019: 19) melaporkan bahwa secara global prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja berkisar antara 15,3% hingga 39,2%, sementara di Indonesia sekitar 63% remaja mengalami kualitas tidur yang kurang. Salah satu penyebab utama adalah penggunaan gadget dengan durasi lebih dari 4 jam per hari, yang mengganggu ritme sirkadian dan waktu istirahat. Kondisi ini berdampak langsung pada kesehatan fisik dan mental remaja, termasuk penurunan kebugaran jasmani. Dalam konteks pendidikan, gangguan tidur berpotensi menurunkan kesiapan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK maupun mata pelajaran lainnya.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), ditemukan fenomena yang menarik terkait kebugaran jasmani siswa SMP. Meskipun hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori “baik”, dalam praktik pembelajaran olahraga terdapat beberapa siswa yang tampak lemah, cepat lelah, dan kurang bersemangat. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa selain aktivitas fisik. Supariyadi et al. (2022: 32) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan beban fisik tanpa kelelahan berlebihan dan tetap memiliki cadangan energi. Dengan demikian, adanya ketidaksesuaian antara hasil tes kebugaran dan performa fisik siswa di lapangan mengindikasikan adanya variabel lain, seperti kualitas pola tidur, yang perlu dikaji lebih mendalam.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan riset terkait hubungan antara kualitas pola tidur dan kebugaran jasmani pada siswa SMP. Meskipun berbagai penelitian telah membahas kebugaran jasmani dan pola tidur secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut dalam konteks pembelajaran PJOK masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dan relevan untuk dilakukan guna memberikan gambaran empiris mengenai peran kualitas pola tidur terhadap kebugaran jasmani siswa SMP. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kualitas pola tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi

guru, sekolah, dan pemangku kebijakan pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran dan pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Tabel 1. Kebutuhan Tidur Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	Durasi Tidur
Bayi (0–1 tahun)	14–17 jam per hari
Balita (1–2 tahun)	11–14 jam per hari
Anak-anak (3–5 tahun)	10–13 jam per hari
Anak sekolah (6–12 tahun)	9–11 jam per hari
Remaja (13–18 tahun)	8–10 jam per hari
Dewasa (19–64 tahun)	7–9 jam per hari
Lansia ( $\geq 65$ tahun)	7–8 jam per hari

Sumber: [www.kemenkes.com](http://www.kemenkes.com)

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional, yaitu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih yang diteliti. Penelitian korelasional berfokus pada derajat hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel tersebut. Hubungan yang dicari dalam penelitian ini disebut sebagai korelasi (Kholidah, et al. 2023: 21). Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara kualitas pola tidur sehat sebagai variabel bebas dengan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi, dengan pertimbangan bahwa siswa pada jenjang ini berada pada fase remaja awal yang rentan mengalami perubahan pola tidur serta penurunan aktivitas fisik. Pemilihan metode korelasional dinilai tepat karena tujuan utama penelitian bukan untuk menguji pengaruh atau sebab-akibat, melainkan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel yang diteliti secara objektif dan terukur.

Populasi dan sampel merupakan dua konsep mendasar dalam penelitian kuantitatif yang sangat menentukan validitas serta kemampuan generalisasi hasil penelitian (Subhaktiyasa, 2024: 31). Populasi didefinisikan sebagai seluruh subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran generalisasi penelitian (Firmansyah & Dede, 2022: 19). Menurut Sugiyono (2016: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi yang berjumlah 196 siswa. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016: 81). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling. Penentuan ukuran sampel tidak hanya didasarkan pada persentase tertentu dari populasi, tetapi mengacu pada pendekatan statistik yang lebih tepat untuk penelitian korelasional. Oleh karena itu, ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin sebagai dasar perhitungan, sehingga jumlah sampel yang diambil diharapkan mampu merepresentasikan populasi secara memadai dan memiliki kekuatan statistik yang cukup untuk mendeteksi hubungan antarvariabel secara signifikan, sejalan dengan rekomendasi penggunaan perhitungan ukuran sampel dalam penelitian korelasional.

Keberhasilan suatu penelitian sangat ditentukan oleh ketepatan instrumen yang digunakan, karena instrumen merupakan alat utama dalam memperoleh data yang akurat dan reliabel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu kuesioner dan tes kebugaran jasmani. Untuk mengukur kualitas pola tidur, peneliti menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur seseorang selama satu bulan terakhir dan dirancang untuk mengidentifikasi gangguan tidur serta berbagai aspek kualitas tidur secara subjektif (Zitser & Al, 2022: 36). PSQI mengkaji tujuh dimensi kualitas tidur, dengan sistem penilaian menggunakan skala Likert 1–4, dan hasil akhir diklasifikasikan ke dalam kategori kualitas tidur baik dan buruk (Busyee, Reynolds, Monk, et al., 1989: 195). Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun, yang meliputi lari 50 meter, gantung siku tekuk, sit up 60 detik, vertical jump, serta lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner PSQI oleh siswa, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tes TKJI sesuai prosedur standar.

Setelah seluruh data penelitian terkumpul, tahap selanjutnya adalah analisis data. Analisis data merupakan proses penting dalam penelitian yang dilakukan setelah semua informasi yang diperlukan tersedia secara lengkap (Millah et al., 2023). Ketepatan penggunaan teknik analisis sangat menentukan keakuratan kesimpulan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dengan kriteria  $p > 0,05$  menunjukkan data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara kualitas pola tidur dan tingkat kebugaran jasmani, yang dianalisis menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 21. Apabila uji prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik Koefisien Korelasi Pearson Product Moment. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi yang dinyatakan dalam nilai  $r$  sebagai indikator kekuatan dan arah hubungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

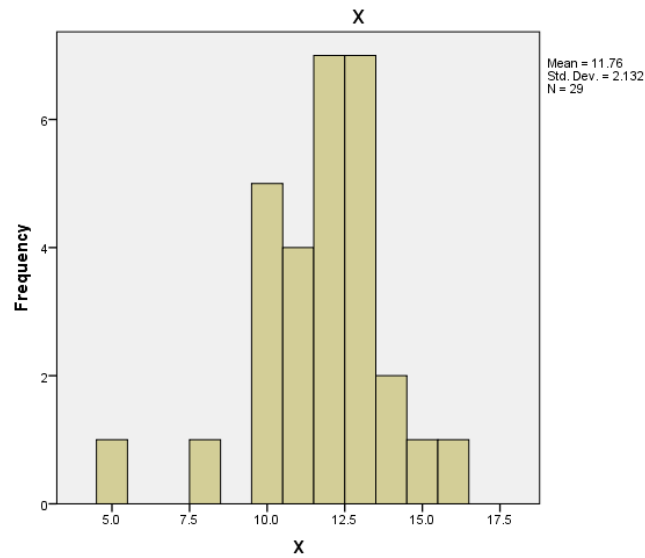
Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji hipotesis korelasi penelitian.

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes Kualitas Pola Tidur Sehat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa dengan 29 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 1 Deskripsi data Kualitas Pola Tidur Sehat

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
X	29	5	16	11.76	2.132	4.547
Valid N (listwise)	29					

Data observasi kualitas pola tidur sehat diperoleh rata-rata sebesar 11.76 standar deviasi 2.132 dengan hasil terbaik mendapat skor 16 dan hasil terendah mendapat skor 5.

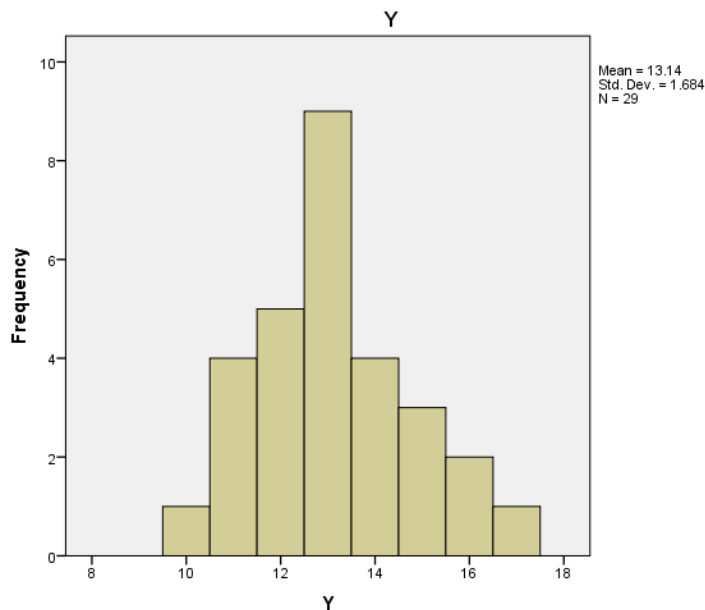


Gambar 1 histogram hasil Kualitas Pola Tidur Sehat

Tabel 2. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Y	29	10	17	13.14	1.684	2.837
Valid N (listwise)	29					

Data hasil tingkat kebugaran jasmani di dapat rata-13.14 Standar Deviasi 1.684 dengan hasil terendah 10 dan hasil terbaik 17.



Gambar 2. histogram hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP

Negeri 22 Kota Jambi. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM *SPSS Statistics 23* yaitu uji normalitas dan uji korelasi.

Dengan jumlah sampel 32 atau dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan  $> \alpha = (0.05)$ . Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data X dan Y secara berurut  $0,200 > 0,05$ . Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data berdistribusi normal hasilnya eksplisit atau nyata seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Tests of Normality  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		29
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.57263333
Most Extreme Differences	Absolute	.101
	Positive	.100
	Negative	-.101
Test Statistic		.101
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Setelah dilakukan uji normalitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Uji korelasi dapat diterima jika nilai signifikan  $< 0,05$  atau  $r$  hitung  $> r$  tabel. Sebaliknya jika nilai signifikan  $> 0,05$  atau  $r$  hitung  $< r$  tabel maka hipotesis tidak diterima.

Tabel 4. Uji Korelasi  
**Correlations**

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.498
	Sig. (2-tailed)		.046
	N	29	29
Y	Pearson Correlation	.498	1
	Sig. (2-tailed)	.046	
	N	29	29

Hasil analisis yang diperoleh dari uji korelasi menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.046 < 0,05$  dan nilai  $r$   $0.498 > 0.367$   $r$  tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu matapelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan

salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya (Sudarsinah, 2021: 21)

Menurut (Supariyadi et al. (2022: 32) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan beban fisik yang dibebankan padanya tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan, dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani yang baik dapat secara efektif melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani sangat penting dimiliki oleh seseorang karena terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk daya tahan tubuh dan mempertebal imun tubuh. Sedangkan menurut (Sari, 2020:15) kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Namun dari hasil pengamatan ditemukan bahwa tidak 1 % pun siswa setamat Sekolah Dasar memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, hanya 14,8% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik.

Menurut Nawawi & Fatah (2024: 15) pola tidur sehat adalah kebiasaan tidur yang teratur dan berkualitas untuk menjaga kesehatan fisik kita. Menurut Gunarsa & Wibowo (2021: 35) jika kualitas tidur tidak baik, maka dapat berdampak negatif pada tubuh. Sebab, semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin baik pula kebugaran jasmaninya, karena keduanya memiliki keterkaitan. Kebugaran jasmani yang optimal dapat dicapai dengan berolahraga secara teratur tanpa berlebihan, tetap aktif dalam bergerak, serta menjaga jadwal tidur dengan baik agar memperoleh istirahat yang cukup tanpa berlebihan, sehingga kualitas tidur tetap terjaga. Pola tidur sehat pada umumnya melibatkan tidur 8-9jam per malamnya, memiliki waktu yang tidur yang teratur dan konsisten. Seperti yang dikatakan Putra (2019: 19) kebutuhan tidur pada remaja berbeda dengan kelompok usia lainnya. Remaja yang berusia 13-15 tahun, seperti siswa SMP, memerlukan tidur selama 8-10 jam per hari. Oleh karena itu, durasi tidur mereka sebaiknya tidak kurang dari 7 jam dan tidak lebih dari 12 jam setiap harinya. Hasil analisis yang diperoleh dari uji korelasi menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.046 < 0,05$  dan nilai  $r 0.498 > 0.367$  r tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas pola tidur sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. Semakin baik kualitas tidur yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani yang mereka capai. Temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur yang sehat merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kebugaran fisik remaja di lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asyari, M. Z., & Tuasikal, A. R. S. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sekaran Setelah Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10, 51–57. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/49959>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94->

- Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Husni, A dan Randi, M. (2024). Jurnal Inovasi Global. *Jurnal Inovasi Global*, 2(3), 543–551.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kholidah, L. N., Hidayat, S., Jamaludin, U., & Leksono, S. M. (2023). Kajian Etnosains Dalam Pembelajaran IPA Untuk Menumbuhkan Nilai Kearifan Lokal dan Karakter Siswa SD Melalui Sate Bandeng (Chanos chanos). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 4165-4177. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i2.8449>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Mayuri, N. S. (2018). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2), 74–80. <https://doi.org/10.46846/jurnalinkofar.v1i2.43>
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Nawawi, I., & Fatah, Z. (2024). Penerapan Decision Trees dalam Mendeteksi Pola Tidur Sehat Berdasarkan Kebiasaan Gaya Hidup. 2(4), 34–41.
- Nur Haqiqi, M. H., Eko Kurniawan, V., Melliya Sari, G., Febrianto, K., & Shomad, M. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget Terhadap Pola Tidur Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 11–16. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.60>
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, 1(2), 10–15. <https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Ruth, N., Panjaitan, P., & Diana, N. (2024). PENGARUH PROGRAM OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER THE INFLUENCE OF EXTRACURRICULAR SPORTS PROGRAMS ON STUDENTS ' LEARNING ACHIEVEMENT IN PRIMARY SCHOOLS. November, 6502–6508.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*

- Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Puspa Sari, R., & Rizky Ramadan, F. (2019). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 97–102. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Putra, A. K. (2019). Antara, H., Tidur, K. and Kebugaran, D. (no date) 'KARDIORESPIRASI SISWA KELAS VIII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 MLATI KABUPATEN SLEMAN'. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10), 1–10.
- Putra, A. T. E. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2019*. 8(3), 194–199.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainatika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar. *Pgsd Stkip Pgr*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Zitser, J., & Al, E. (2022). Respons Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) dimodulasi oleh total waktu tidur dan bangun setelah tidur pada orang dewasa tua yang sehat. *National Library of Medicine. StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9232154/>