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

**Jefry Sabta Yudha Prasetya1, Arif Fadli Muchlis2**

1Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

2Universitas Negeri Padang, Ilmu keolahragaan, padang, Indonesia

Jefrisabtayp@gmail.com, ariffadlimuchlis@fik.unp.ac.id

# Abstract

The problem in this study is the low level of cardiorespiratory endurance of the players of FC Muarokalaban which is thought to occur due to the lack of sleep duration of the players. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep duration and cardiorespiratory endurance of Pormas FC Muarokalaban football players. This type of research is correlational research. The sampling technique used a saturated sample technique or total sampling, with a total sample of 20 players. The variables of this study were sleep duration using the PSQI questionnaire and the level of cardiorespiratory endurance measured using the yo-yo intermittent recovery test. The data analysis technique was analyzed using the statistical formula of product moment correlation or simple correlation. The results of this study are: sleep duration has a significant relationship with cardiorespiratory endurance of Pormas FC Muarokalaban football players.

***Keywords****:* Sleep Duration, cardiorespiratory endurance, soccer

# Abstrak

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. 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.

**Kata kunci:** Durasi tidur, Daya tahan kardiorespirasi, sepakbola

**PENDAHULUAN**

Sepakbola ialah salah satu bagian berolahraga yang amat popular, warga, serta digendrungi oleh seluruh golongan usia nyaris diseluruh bumi. Gimana hiruk- pikuk gempitanya bumi menyongsong event perlombaan sepakbola semacam piala dunia, piala eropa, perampasan piala champions, serta lain serupanya. Ratusan pasang mata tidak brkedip di depan tv kala melihat sesuatu perlombaan sepakbola yang berarti.

Sepakbola era kekinian seakan bagaikan agama terkini yang bisa membius, memabukan, memanikan bagaikan fansnya. Pesona buat berpeluang menikmati keasikannya, pemeran sepakbola sering- kali sanggup menggeser kerutinan, ibadah serta pola hidup untuk beberapa orang melalaikan sholat ashar, petang, melalaikan durasi kebaktian cuma buat melihat pancaran tv. Disamping itu sepakbola sudah menjelma jadi suatu entertain, bidang usaha, rumor yang amat menarik atensi, stasiun tv bersaing kencang buat memperoleh suatu hak siar ini. Belum lagi harga suatu karcis perlombaan VVIP di suatu event besar yang lazim menggapai 30 juta per orang seluruh kenyataan social ini membuktikan kalau sepakbola memanglah sudah jadi suatu peradaban modern. Menurut Wijaya & Hardiansyah (2017:1)

Berolahraga sepakbola merupakan salah satu bagian berolahraga yang amat popular didunia, sepakbola sudah banyak hadapi pergantian serta kemajuan dari wujud simpel hingga jadi sepakbola modern yang amat disukai serta dikagumi oleh banyak orang, bagus kanak- kanak, orang berusia, orang berumur, apalagi perempuan. Perkembangan ilmu wawasan serta teknologi yang bertumbuh amat cepat pula pengaruhi kemajuan game sepakbola ini. Untuk dapat menjadi seorang pemain sepakbola yang baik dan diharapkan perlu diperhatikan oleh Pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam memperoleh prestasi depakbola yang baik. Disamping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, salah satunya dapat ditemui melalui pendekatan secara ilmiah. Penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan sempurna, sangat berpengaruh penting sebagai pondasi awal bagi pemain sepakbola. Edrizen Sepriwanda, Anton Komaini. (2019:24)

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 yag 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 baikdan berbagai macam faktor pendukung yang lainnya untuk dapat bermain sepakboladengan baik pula, salah satu faktor pendukung supaya kebugaran jasmani baik adalah *recovery* tubuh yaitu salah satu cara nya 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.

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 denagan tidur, tidur merupakan salah satu proses pengistirahatan tubuh setelah memlakukan kegiatan sehari-hari termasuk kegitan 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 fcbeberapa 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

**METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat dayatahan kardiorespirasi pada pemain sepakbola fc muarokalaban, yaitu penelitian yang dilakukan satu kali dalam satu waktu. Cara pengumpulan data yaitu dengan memberikan kuesioner yang akan diisi oleh subjek penelitian dan kemudian dilakukan yo-yo recovery intermitten test untuk mengukur dayatahan kardiorespirasi pemain. Tempat penelitian ini dilakkukan di lapangan sepakbola muarokalaban, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2021. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain Fc Muarokalaban yang berjumlah 20 orang Sampling jenuh atau total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Pada penelitian ini sampel yang diambil seluruh pemain fc muarokalaban yang berjumlah 20 orang yang aktif melakukan latihan. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) untuk mengukur durasi tidur menggunakan suatu kuesioner yang telah teruji validitasnya. PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) 2) dayatahan kardiorespirasi dengan menggunakan *yo-yo intermittend recovery test.*  Teknik analisis data dalam penelitan ini adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi sederhana atau product moment.

**HASIL PENELITIAN**

1. **Durasi Tidur (X)**

Pengukuran durasi tidur dilakukan dengan memberikan kuesioner penelitian terhadap 20 orang pemain, didapat skor tertinggi 17, skor terendah 5, rata-rata (*mean*) 10,6, simpangan baku (standar deviasi) 3,20. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi ebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Durasi Tidur Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelas Interval** | **Frekuensi absolute** | **Frekuensi relatif** | **Kategori** |
| <5 | 1 | 5 | Baik sekali |
| 6-8 | 4 | 20 | Baik |
| 9-11 | 7 | 35 | Sedang |
| 12-14 | 6 | 30 | Kurang |
| >15 | 2 | 10 | Kurang sekali |
| **Jumlah** | **20** | **100** |  |

Dari 20 orang pemain yang diteliti, 1 orang pemain (5%) memiliki nilai durasi tidur pada kelas interval <5, berada pada kategori baik sekali, 4 orang pemain (20%) memiliki nilai durasi tidur pada kelas interval 6-8, berada pada kategori baik. 7 orang pemain (35%) memiliki nilai durasi tidur pada kelas interval 9-11, berada pada kategori sedang, 6 orang pemain (30%) memiliki nilai durasi tidur pada kelas interval 12-14, berada pada kategori kurang, dan 2 orang pemain (10%) memiliki nilai durasi tidur pada kelas interval >15, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil nilai durasi tidur Pemain sepakbola tim Pormas FC Muarokalaban berada pada rata-rata 10,6. Dapat disimpulkan durasi tidur pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban berada pada kategori sedang.

1. **Dayatahan Kardiorespirasi (Y)**

Pengukuran dayatahan kardiorespirasi dilakukan dengan menggunakan *yo-yo recovery intermittent test* terhadap 20 orang pemain, didapat skor tertinggi 57,2 ml/kg/min, skor terendah 41,8 ml/kg/min, rata-rata (*mean*) 49,2 ml/kg/min, simpangan baku (standar deviasi) 5,21 ml/kg/min. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Dayatahan kardiorespirasi Pemain Sepakbola Tim Pormas FC Muarokalaban

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelas Interval****(ml/kg/min)** | **Frekuensi absolute** | **Frekuensi relatif** | **Kategori** |
| >55 | 4 | 20 | Tinggi |
| 51-55 | 4 | 20 | Sangat Baik |
| 45-50 | 6 | 30 | Baik |
| 38-44 | 6 | 30 | Sedang |
| 35-37 | 0 | 0 | Rendah |
| <35 | 0 | 0 | Sangat Rendah |
| **Jumlah** | **20** | **100** |  |

Dari 20 orang pemain yang diteliti, 4 orang pemain (20%) memiliki nilai dayatahan kardiorespirasi pada kelas interval <55 ml/kg/min, berada pada kategori tinggi, 4 orang pemain (20%) memiliki nilai dayatahan kardiorespirasi pada kelas interval 51-55 ml/kg/min, berada pada kategori sangat baik. 6 orang pemain (30%) memiliki nilai dayatahan kardiorespirasi pada kelas interval 45-50 ml/kg/min, berada pada kategori baik, 6 orang pemain (30%) memiliki nilai dayatahan kardiorespirasi pada kelas interval 38-44 ml/kg/min, berada pada kategori sedang, Dari hasil analisis didapatkan hasil nilai dayatahan kardiorespirasi Pemain sepakbola tim Pormas FC Muarokalaban berada pada rata-rata 49,2 ml/kg/min. Dapat disimpulkan dayatahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban berada pada kategori baik.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 5. Uji Normalitas dengan Lilliefors

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | Uji Lilliefors | Kesimpulan |
| Lo | Ltabel |
| Durasi tidur | 0,118 | 0,190 | Normal |
| Kebugaran tubuh | 0.149 | 0,190 | Normal |

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X, dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria Lo < LTabel. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

## Pengujian Hipotesis

**Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Dayatahan kardiorespirasi Pemain Sepakbola Pormas FC Muarokalaban**

Hasil analisis korelasi antara durasi tidur (X) terhadap dayatahan kardiorespirasi siswa (Y) pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban, maka diperoleh rhitung 0,781 > rtabel 0,444. Artinya terdapat hubungan yang positif antara durasi tidur terhadap dayatahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban. Artinya kurangnya durasi tidur seorang pemain akan mempengaruhi dayatahan kardiorespirasi pemain tersebut. selanjutnya Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara durasi tidur terhadap dayatahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 3. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Durasi Tidur Terhadap Dayatahan kardiorespirasi Pemain Sepakbola Pormas FC Muarokalaban

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Korelasi | rhitung | rtabel | thitung | ttabel α=0,05 | Ket |
| X-Y | 0.781 | 0,441 | 5,30 | 1.72 | Signifikan |

Berdasarkan table 8 di atas, ternyata thitung = 5,30 > ttabel 1,72. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara durasi tidur terhadap dayatahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban, diterima kebenarannya secara empiris

**PEMBAHASAN**

Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Durasi Tidur Dengan Dayatahan kardiorespirasi Pemain Sepakbola Posmas FC Muaro Kalaban

Berdasarkan analisis data, didapatkan hasil t hitung 5,30 > t table 1,72, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara durasi tidur terhadap dayatahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban. Artinya semakin baik kualitas durasi tidur seseorang maka akan semakin baik juga dayatahan kardiorespirasi yang dimiliki.

Pemain sepakbola yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan mendapatkan dampak negatif di dalam tubuhnya. Jika kekurangan porsi tidur juga dapat mengganggu regenerasi sel dan keseimbangan metabolisme tubuh, hal ini dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh tertentu karena pada organ tubuh seseorang tidak diberi waktu untuk istirahat yang cukup. Hal ini berlaku sebaliknya, pemain sepakbola yang memiliki kualitas tidur yang baik akan mendapat berbagai dampak positif bagi tubuh. Selain tidak mudah terserang penyakit, dapat menjaga keseimbangan mental, kesehatan meningkat, stress dapat berkurang baik pada paru, kardiovaskular, endokrin, dan lain sebagainya (Putra & Kriswanto, 2019). Energi yang tersisa dapat disimpan ketika proses tidur yang nantinya akan ditambah dengan energi baru, dan energi tersebut akan diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting di dalam tubuh.

Tidur merupakan bagian dari proses mempertahankan fungsi fisiologis normal. Menurut Suharjana (2013) menjelaskan bahwa tidur yang baik ketika masa remaja adalah 7 jam hingga 8 jam dalam sehari, sedangkan pada masa pertumbuhan seperti anak-anak sebaiknya mencapai 10 jam dalam sehari. Tetapi tidur juga bisa menjadi masalah, misalkan tidur yang berlebihan akan menyebabkan tubuh kurang terasa nyaman dan malas untuk beraktivitas. Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menyimpan cukup tenaga untuk menikmati waktu luang disebut dengan kebugaran jasmani. Faktor yang mendukung kebugaran jasmani yang baik salah satunya adalah kualitas tidur atau istirahat. *Recovery* pada tubuh manusia diperoleh melalui tidur. Tidur atau istirahat dimanfaatkan oleh tubuh untuk membuang asam laktat, serta zat berbahaya lain bagi tubuh.

Kualitas tidur yang buruk akan memicu berbagai jenis penyakit dikarenakan proses metabolisme tubuh tidak berjalan secara sempurna. Keseimbangan emosi, mental dan kesehatan adalah salah satu dampak positif yang diperoleh dari kualitas tidur yang baik. Selain itu, dampak lainnya adalah berkurangnya stres pada organ paru, sistem endokrin, dan kardiovaskular serta lain sebagainya. Manfaat ini diperoleh ketika tubuh dapat mengistirahatkan diri sehingga energi akan tersimpan ketika proses tidur. Energi ini nantinya akan diarahkan kembali pada fungsi seluler yang akan memicu terciptanya energi baru untuk digunakan di hari berikutnya. Menjaga kebugaran jasmani sangat penting salah satu caranya adalah dengan menjaga kualitas tidur individu.

*National Sleep Foundation* telah melakukan survei sejak tahun 1991, dan pada tahun 2010 survei tersebut melibatkan 1.508 responden. Usia responden dibagi menjadi 4 kategori yaitu responden usia 13 – 18 tahun, usia 19 – 29 tahun, usia 30 – 45 tahun dan usia 46 – 64 tahun. Mayoritas responden mengalami gangguan kesulitan tertidur pulas ketika hari bekerja atau sekolah, persentase tertinggi menunjukkan sekitar 51% pada usia 19 – 29 tahun (Sulistiyani, 2012).

Menurut Dewi (2015) mengidentifikasi bahwa ketika kondisi tertidur, tubuh manusia akan terjadi proses untuk mengembalikan stamina yang telah hilang selama beraktivitas, sehingga proses pemulihan ini dapat menghasilkan kondisi tubuh yang kembali optimal. Setiap manusia membutuhkan istirahat yang cukup agar dapat memberikan jeda atau istirahat bagi organ – organ di dalam tubuh sehingga tidak organ tersebut tidak bekerja melewati batas yang akhirnya akan menyebabkan kerusakan organ.

Apabila seseorang sering mengeluh karena adanya gangguan tidur seperti sering terbangun ditengah malam atau tidur tidak tenang itu tandanya bahwa seseorang tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Kelelahan akan mempengaruhi faktor tinggi dan rendahnya kualitas tidur. Kelelahan memiliki perbandingan yang berbalik terhadap kualitas tidur suatu individu, sehingga ketika individu mengalami kelelahan yang semakin tinggi maka kualitas tidur yang dimilikinya akan semakin rendah. Kebutuhan seseorang untuk tidur umumnya sekitar 7-9 jam, namun ternyata banyak dari mereka yang kurang tidur karena aktivitas dan kehidupan sosial. Gaya hidup individu, keadaan fisiknya serta kondisi lingkungan di sekitarnya dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Sulistiyani, 2012).

Lama waktu tidur yang lebih pendek akan mempengaruhi peningkatan beban hemodinamik 24 jam, kemudian secara bertahap akan terjadi peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, aktivitas psikososial dan aktivitas stress fisik ketika keadaan terjaga, hal ini juga meningkatkan nafsu garam dan retensi garam (Azmi & Erkadius, 2017). Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya akan dikaitkan dengan gangguan tidur yang dialami seseorang, tetapi juga dikaitkan dengan durasi atau panjang pendeknya waktu tidur seseorang. Paparan yang terlalu lama pada penjelasan diatas akan memicu timbulnya adaptasi struktural pada sistem kardiovaskular, seperti pada kontraksi arteri dan hipertrofi pada ventrikel sebelah kiri yang nantinya akan meningkatkan keseimbangan darah yang akan terjadi secara bertahap. Tetapi jika suatu keadaan kehilangan kesadaran yang menimbulkan penurunan reaksi individu terhadap lingkungan menurun, kemudian dapat sadar kembali sehingga rangsangan untuk membangunkannya cukup dinamakan dengan tidur. Tidur juga dapat dikatakan sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia. Kelebihan tidur ataupun kekurangan tidur juga berdampak pada kesehatan manusia.

Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik. Segala pergerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang membutuhkan energi merupakan definisi dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik terdiri dari gerakan bebas, terstruktur, hingga olahraga maupun kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik menyebabkan peningkatan konsumsi energi, sekresi endorphin dan suhu tubuh yang dapat meningkatkan kebutuhan tidur dan proses penyembuhan tubuh. Semakin banyak energi yang dikonsumsi maka semakin besar kemungkinan restorasi**.** Aktivitas fisik yang diIakukan dengan rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kesehatan karena dapat membuat metabolisme menjadi baik, peredaran darah lancar sehingga tidur dapat lebih tenang dan nyaman. MelaIui aktivitas fisik dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan aktivitas saraf parasimpatis sehingga hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin menurun. Sistem saraf simpatis diaktivasi ketika beraktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, sedangkan sistem saraf parasimpatis menyebabkan proses pemulihan. Aktivitas saraf parasimpatis akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan oksigen ke otak dan seluruh tubuh menjadi lancar sehingga menyebabkan peningkatan relaksasi. Aktivitas fisik dan istirahat saling berkaitan karena apabila tidak aktif beraktivitas maka akan mempengaruhi waktu istirahat sehingga akan menyebabkan gangguan tidur dan akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur dan kualitas tidur (Village, 2020). Berbagai efek negatif akan timbul ketika seseorang kekurangan tidur.

Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang menunjukkan koefisien korelasi yang rendah dengan kualitas tidur, sehingga memperhatikan pola tidur sama dengan menjaga kondisi bugar pada tubuh, tetapi tidak hanya menjaga kualitas tidur saja dapat menjaga kebugaran jasmani seseorang, faktor penunjang lain seperti olahraga hingga aktivitas lain yang dapat menunjang kebugaran jasmani (Safaringga dan Herpandika, 2018). Dalam memenuhi kebutuhan kualitas tidur terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi yaitu obat-obatan, asupan makanan, lingkungan, penyakit fisik, depresi, stres dan aktivitas fisik serta gaya hidup seseorang.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analaisi dan diskusi, maka dapat disimpulkan bahwa secara signifikan durasi tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap dayatahan kardiorespirasi pemain sepakbola Pormas FC Muarokalaban dibuktikan dengan nilai thitung 5,30 > ttabel 1,72

**DAFTAR PUSTAKA**

Anton Komain, Edrizen Sepriwanda. 2019. Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Persatuan Sepakbola Koto Kandis (PSKD). *Jurnal Stamina*. Vol.2 No.3 Hal 24

Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318-323

Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. Jurnal SPORTIF: *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235-247.

Sarfriyanda, J. ’, Karim, D. ’, & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 2(2), 1178–1185. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282>

Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(2), 280–292. https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2

Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: *Jogja Global Media*.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js\_unpgri.v3i2.11898

Village, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumerta Kelod, 8(1), 22-27

Wijaya, Indra, and Sefri Hardiansyah. "Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Daya Tahan Pemain SSB Putra Kapur Kabupaten Limapuluh Kota." *Jurnal JPDO* 3.5 (2020): 19-24.