

Survei Kualitas Tidur pada Atlet Bola Voli Klub Ngawi: Sebuah Studi Deskriptif

Kartika Septianingrum¹, Fantas Setyadi², Didik Rimawan³

Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Rekreasi, FKIP, STKIP Modern Ngawi, Indonesia

kartikasept08@stkipmodernngawi.ac.id¹

Kata Kunci:

Kualitas Tidur, Atlet Bola Voli, Studi Deskriptif.

Abstrak

Kualitas tidur merupakan faktor krusial dalam menentukan kesehatan dan performa atlet, terutama pada periode pertumbuhan seperti yang dialami oleh atlet muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kualitas tidur dan karakteristiknya di antara pemain bola voli Klub POBVSA, Kecamatan Widodaren, Kabupaten Ngawi. Sebanyak 25 pemain berusia 13-18 tahun menjadi subjek penelitian. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang mengukur tujuh aspek kualitas tidur, termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor total PSQI adalah 9,16 (SD = 3,42), mengindikasikan kualitas tidur yang cenderung buruk di antara responden. Komponen kualitas tidur terendah adalah latensi tidur (rata-rata skor 2,00) dan efisiensi tidur (rata-rata skor 2,04). Selain itu, tidak ada responden yang menggunakan obat tidur. Implikasi dari temuan ini termasuk perlunya intervensi yang lebih baik dalam manajemen tidur untuk meningkatkan kesehatan dan performa atlet muda.

Key Word:

Sleep Quality, Volleyball Athletes, Descriptive Study.

Abstract

Sleep quality is a crucial factor in determining the health and performance of athletes, especially during the growth period experienced by young athletes. This study aims to explore the quality of sleep and its characteristics among volleyball players of the POBVSA Club, Widodaren District, Ngawi Regency. A total of 25 players aged 13-18 years were the subjects of the study. The main instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which measures seven aspects of sleep quality, including subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, sleep disorders, sleep medication use, and daytime dysfunction. The results of the analysis showed that the average total PSQI score was 9.16 (SD = 3.42), indicating that the quality of sleep tends to be poor among the respondents. The lowest sleep quality components were sleep latency (average score of 2.00) and sleep efficiency (average score of 2.04). In addition, none of the respondents used sleeping pills. Implications of these findings include the need for better interventions in sleep management to improve the health and performance of young athletes.

Copyright © 2014 Kartika Septianingrum, Fantas Setyadi, Didik Rimawan

This work is licensed under a **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang mendasar dan memiliki peran penting dalam pemulihan fisik dan mental (Fabbri et al., 2021), terutama bagi para atlet. Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan untuk memastikan kinerja optimal dan mencegah cedera serta penyakit (Wang & Bíró, 2021). Bagi para atlet muda, seperti pemain bola voli, tidur yang cukup dan berkualitas juga berpengaruh pada perkembangan keterampilan motorik, konsentrasi, serta stabilitas emosional yang esensial untuk performa olahraga yang baik (Vlahoyiannis et al., 2021). Kualitas tidur yang baik merupakan faktor krusial bagi atlet (Rosa et al., 2021), tidak hanya untuk pemulihan fisik tetapi juga untuk performa optimal di lapangan (Hrozanova et al., 2021). Penelitian dalam bidang ini telah berkembang pesat, dengan fokus pada bagaimana tidur mempengaruhi berbagai aspek kesehatan dan kinerja atlet. Studi oleh (Kirschen et al., 2020) menunjukkan bahwa peningkatan durasi tidur pada atlet perguruan tinggi dapat meningkatkan berbagai parameter performa seperti waktu reaksi, kecepatan, dan mood. Penelitian ini menekankan pentingnya tidur yang cukup bagi atlet untuk mencapai performa puncak.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa remaja membutuhkan waktu tidur sekitar 8-10 jam per malam untuk menjaga kesehatan dan performa yang optimal (Garipey et al., 2020). Namun, banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja, termasuk stres akademik, jadwal latihan yang padat,

serta penggunaan teknologi sebelum tidur. Seperti halnya, studi oleh (Yao & Wang, 2023) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dan stres akademik sering mengganggu pola tidur remaja, yang berdampak pada kualitas tidur mereka. Pada atlet, kualitas tidur yang buruk tidak hanya mempengaruhi kinerja di lapangan, tetapi juga dapat meningkatkan risiko cedera dan gangguan kesehatan lainnya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dan performa atlet. Sebagai contoh, studi oleh (Meisel et al., 2022) menemukan bahwa perpanjangan waktu tidur pada atlet basket perguruan tinggi secara signifikan meningkatkan performa atlet, termasuk waktu reaksi dan mood. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya mempengaruhi performa atlet tetapi juga meningkatkan risiko cedera. Penelitian lain (Hamlin et al., 2021) menemukan bahwa atlet remaja yang kurang tidur memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami cedera dibandingkan dengan mereka yang tidur cukup. Temuan ini menyoroti pentingnya manajemen tidur yang baik sebagai bagian dari strategi pencegahan cedera bagi atlet.

Intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada atlet telah menjadi fokus banyak penelitian. Beberapa pendekatan yang telah dieksplorasi termasuk edukasi tentang pentingnya tidur, penjadwalan latihan yang sesuai, manajemen stres, dan penggunaan teknologi pemantau tidur. Seperti halnya (Walsh et al., 2021) menunjukkan bahwa edukasi dan perubahan pola tidur dapat memberikan hasil positif dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur atlet. Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan performa atlet, sebagian besar studi ini berfokus pada atlet dewasa atau mahasiswa, terutama di negara-negara Barat. Seperti, studi oleh (Baron et al., 2021) meneliti efek perpanjangan tidur pada atlet perguruan tinggi di Amerika Serikat, hasilnya, penelitian-penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya tidur bagi atlet, namun hasilnya mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan ke populasi atlet muda di berbagai negara dengan konteks budaya dan sosial yang berbeda, termasuk Indonesia.

Penelitian tentang kualitas tidur di kalangan atlet muda di Indonesia masih terbatas. Studi ini bertujuan untuk menyediakan data empiris mengenai kualitas tidur atlet muda di Klub Bola Voli POBVSA, Kecamatan Widodaren, Kabupaten Ngawi. Dengan memanfaatkan berbagai aspek penilaian kualitas tidur, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi tidur para pemain dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur mereka.. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi tidur para pemain dan menjadi dasar bagi pengembangan strategi peningkatan kualitas tidur yang dapat diterapkan oleh pelatih dan manajemen klub.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Jumlah partisipan adalah 25 pemain ($Age \pm SD = 15,5 \pm 1,53$). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dengan koefisien realibilitas 0.83, dengan pengukuran tujuh komponen kualitas tidur: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur kebiasaan, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan bantuan software *SPSS 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan data empiris mengenai kualitas tidur atlet muda di Klub Bola Voli POBVSA, Kecamatan Widodaren, Kabupaten Ngawi. Berikut hasil dari analisis data yang dilakukan:

Karakteristik Responden

Tabel. 1 Karakteristik Responden

N	Mean (Age $\pm$ SD)	Male sample (%)	Female sample (%)
25	15,5 $\pm$ 1,53	12 (48%)	13 (52%)

Data ini memberikan gambaran yang jelas tentang usia dan jenis kelamin responden yang terlibat dalam penelitian, yang merupakan faktor penting dalam memahami karakteristik sampel dan interpretasi hasil penelitian lebih lanjut.

Kualitas Tidur (*PSQI*)

Tabel 2. Hasil *PSQI*

No	Aspek	Rata-rata
1.	Kualitas tidur subjektif	1,88
2.	Latensi tidur	1,88
3.	Durasi	2,04

4.	Efisiensi	1,92
5.	Gangguan	2,04
6.	Penggunaan Obat	0
7.	Difungsi	1,56

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, ditemukan bahwa kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur pada pemain bola voli Klub POBVSA menunjukkan rata-rata yang berbeda-beda. Kualitas tidur subjektif dan latensi tidur memiliki rata-rata yang sama, yaitu 1,88, sementara durasi tidur rata-rata mencapai 2,04. Efisiensi tidur dinilai dengan rata-rata 1,92, sedangkan gangguan tidur memiliki rata-rata yang serupa, yaitu 2,04. Tidak ada responden yang menggunakan obat tidur, sedangkan aspek difungsi siang hari menunjukkan rata-rata 1,56. Hasil menunjukkan bahwa aspek yang paling menonjol sebagai area perhatian adalah durasi tidur dan gangguan tidur dalam konteks kualitas tidur para pemain bola voli tersebut.

Tabel 3. Persentase hasil PSQI

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	16%
Cukup Baik	5	20%
Cukup Buruk	18	72%
Sangat Buruk	2	8%
Total	25	100%

Berdasarkan analisis menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, tidak ada pemain bola voli di Klub POBVSA yang mencapai kategori "sangat baik" dalam kualitas tidur mereka. Sebanyak 6 responden (24%) dinilai memiliki kategori "cukup baik", sementara mayoritas, yaitu 18 responden (68%), mengalami kualitas tidur yang masuk dalam kategori "cukup buruk". Hanya 2 responden (8%) yang tergolong dalam kategori "sangat buruk". Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya perhatian lebih dalam untuk meningkatkan kualitas tidur para pemain bola voli ini guna mendukung kesehatan dan performa mereka dalam berolahraga.

Pembahasan

Analisis komponen PSQI menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan difungsi siang hari. Secara keseluruhan, rata-rata skor total PSQI adalah 9,16 yang mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Komponen kualitas tidur yang paling rendah adalah latensi tidur (rata-rata skor 2,00) dan efisiensi tidur (rata-rata skor 2,04). Temuan ini menunjukkan bahwa pemain bola voli di POBVSA mungkin menghadapi kesulitan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur yang efisien, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan performa mereka.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa atlet muda rentan terhadap gangguan tidur karena jadwal latihan yang padat dan tekanan kompetitif (Suppiah et al., 2021). Penelitian oleh (Lim et al., 2021) dan (Charest & Grandner, 2020) menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kinerja atlet, kesehatan fisik, dan kesejahteraan umum. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan prevalensi kualitas tidur yang buruk di kalangan atlet muda.

Terdapat beberapa faktor potensial yang dapat mempengaruhi kualitas tidur atlet muda, termasuk jadwal latihan yang intensif, tekanan dari kompetisi, dan tuntutan akademik (Stavrou et al., 2021). Dalam konteks POBVSA, perlu dipertimbangkan bagaimana faktor-faktor ini berkontribusi terhadap pola tidur yang buruk yang diamati dalam penelitian ini. Studi lebih lanjut dapat mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor ini dengan komponen-komponen kualitas tidur untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam pengembangan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur atlet muda di klub olahraga lokal. Edukasi tentang manajemen tidur yang baik, pembinaan mental untuk mengurangi stres, serta pengaturan jadwal latihan yang lebih efisien dapat menjadi langkah-langkah yang diambil untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan umum atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada survei mengenai kualitas tidur pemain bola voli Klub POBVSA di Kecamatan Widodaren, Kabupaten Ngawi, mayoritas responden menunjukkan kualitas tidur yang cenderung buruk, dengan 72% dari mereka memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup buruk.

Sebanyak 20% responden menunjukkan kualitas tidur yang cukup baik, sementara hanya 8% yang mengalami kualitas tidur sangat buruk. Temuan ini menyarankan perlunya intervensi yang lebih baik dalam manajemen tidur di kalangan atlet muda

DAFTAR REFERENSI

- Baron, K. G., Duffecy, J., Reutrakul, S., Levenson, J. C., McFarland, M. M., Lee, S., & Qeadan, F. (2021). Behavioral interventions to extend sleep duration: A systematic review and meta-analysis. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 60). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101532>
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2020). Sleep and Athletic Performance: Impacts on Physical Performance, Mental Performance, Injury Risk and Recovery, and Mental Health. In *Sleep Medicine Clinics* (Vol. 15, Issue 1, pp. 41–57). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.11.005>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring subjective sleep quality: A review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 3, pp. 1–57). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Garipey, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., Gaspar de Matos, M., Tynjälä, J., Janssen, I., Kalman, M., Villeruša, A., Husarova, D., Brooks, F., Elgar, F. J., Klavina-Makrecka, S., Šmigelskas, K., Gaspar, T., & Schnohr, C. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S81–S88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>
- Hamlin, M. J., Deuchrass, R. W., Olsen, P. D., Choukri, M. A., Marshall, H. C., Lizamore, C. A., Leong, C., & Elliot, C. A. (2021). The Effect of Sleep Quality and Quantity on Athlete's Health and Perceived Training Quality. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.705650>
- Hrozanova, M., Firing, K., & Moen, F. (2021). “When I Sleep Poorly, It Impacts Everything”: An Exploratory Qualitative Investigation of Stress and Sleep in Junior Endurance Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618379>
- Kirschen, G. W., Jones, J. J., & Hale, L. (2020). The Impact of Sleep Duration on Performance among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review. In *Clinical Journal of Sport Medicine* (Vol. 30, Issue 5, pp. 503–512). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000622>
- Lim, S. T., Kim, D. Y., Kwon, H. T., & Lee, E. (2021). Sleep quality and athletic performance according to chronotype. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-020-00228-2>
- Meisel, P. L., DiFiori, J. P., Côté, J., Nguyen, J. T., Brenner, J. S., Malina, R. M., Ryan, E., & Güllich, A. (2022). Age of Early Specialization, Competitive Volume, Injury, and Sleep Habits in Youth Sport: A Preliminary Study of US Youth Basketball. *Sports Health*, 14(1), 30–44. <https://doi.org/10.1177/19417381211056301>
- Rosa, C. C., Tebar, W. R., Oliveira, C. B. S., Farah, B. Q., Casonatto, J., Saraiva, B. T. C., & Christofaro, D. G. D. (2021). Effect of Different Sports Practice on Sleep Quality and Quality of Life in Children and Adolescents: Randomized Clinical Trial. *Sports Medicine - Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00376-w>
- Stavrou, V. T., Astara, K., Tournakopoulos, K. N., Daniil, Z., Gourgoulisanis, K. I., Kalabakas, K., Karagiannis, D., & Basdekis, G. (2021). Sleep Quality's Effect on Vigilance and Perceptual Ability in Adolescent and Adult Athletes. *Journal of Sports Medicine*, 2021, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2021/5585573>
- Suppiah, H. T., Swinbourne, R., Wee, J., Tay, V., & Gastin, P. (2021). Sleep Characteristics of Elite Youth Athletes: A Clustering Approach to Optimize Sleep Support Strategies. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(9), 1225–1233. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2020-0675>
- Vlahoyiannis, A., Aphas, G., Bogdanis, G. C., Sakkas, G. K., Andreou, E., & Giannaki, C. D. (2021). Deconstructing athletes' sleep: A systematic review of the influence of age, sex, athletic expertise, sport type, and season on sleep characteristics. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 10, Issue 4, pp. 387–402). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.006>
- Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Le Meur, Y., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports*

- Medicine*, 55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>
- Wang, F., & BÍró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. In *Explore* (Vol. 17, Issue 2, pp. 170–177). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Yao, N., & Wang, Q. (2023). Technostress from Smartphone Use and Its Impact on University Students' Sleep Quality and Academic Performance. *Asia-Pacific Education Researcher*, 32(3), 317–326. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00654-5>.