

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kombinasi antara keterampilan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang prima. Sebagai olahraga kompetitif dengan intensitas tinggi, bulu tangkis memerlukan kebugaran fisik optimal yang mencakup daya tahan kardiorespiratori VO_{2max} , kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot. Untuk mencapai prestasi optimal dalam kompetisi, atlet bulu tangkis tidak hanya bergantung pada latihan fisik dan teknik semata, namun juga memerlukan manajemen pemulihan yang tepat, di mana kualitas tidur memainkan peran yang sangat krusial.

Tidur merupakan komponen penting dalam proses pemulihan atlet dan berperan vital dalam mendukung performa atletik yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa tidur berkualitas baik berkontribusi signifikan terhadap fungsi kognitif, konsolidasi memori, pemulihan fisik, regulasi hormonal, dan fungsi kekebalan tubuh atlet (Cook & Charest, 2023). Durasi tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik memungkinkan tubuh atlet untuk melakukan proses restorasi jaringan, sintesis protein, dan penguatan memori motorik yang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan teknis dan taktis dalam pertandingan. Gangguan tidur pada populasi atlet menunjukkan prevalensi yang cukup mengkhawatirkan. Studi menunjukkan bahwa 19,8% hingga 50% atlet mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) >5 , sementara 32,7% hingga 62,9% atlet mengalami excessive daytime sleepiness (Hatia *et al.*, 2024). Khususnya pada atlet Indonesia,

penelitian oleh Kusumasari *et al.* (2020) terhadap 61 atlet di Surabaya menunjukkan bahwa 85% atlet tidur kurang dari 8 jam per malam dengan rata-rata durasi tidur $6,3 \pm 1,3$ jam, dan 55,7% atlet memerlukan waktu lebih dari 15 menit untuk tertidur. Selain itu, penelitian pada atlet di Kota Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kebugaran fisik dengan kualitas tidur, yang mengindikasikan pentingnya kualitas tidur dalam menjaga performa fisik optimal (Zailia *et al.*, 2024).

Secara spesifik, gangguan tidur pada atlet bulu tangkis menunjukkan karakteristik yang unik dibandingkan dengan populasi umum maupun atlet cabang olahraga lainnya. Studi oleh Zhang *et al.* (2025) terhadap atlet bulu tangkis menunjukkan bahwa specialized physical training dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Penelitian pada atlet bulu tangkis di perguruan tinggi menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan latihan dengan kualitas tidur yang buruk, di mana jam belajar mingguan dan jam latihan mingguan, menjadi prediktor signifikan terhadap penurunan kualitas tidur (Azmi *et al.*, 2020).

Kota Malang, sebagai salah satu sentral pengembangan olahraga bulu tangkis di Jawa Timur, memiliki berbagai klub dan organisasi pembinaan atlet bulu tangkis yang aktif mengikuti kompetisi di tingkat regional maupun nasional. Persatuan Bulu Tangkis (PB) di Kota Malang memiliki tujuan strategis untuk mengembangkan atlet-atlet kompetitif yang mampu berprestasi di berbagai ajang pertandingan. Dalam pembinaan atlet kompetitif, PB tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan teknik dan taktik, namun juga menekankan pentingnya kebugaran fisik yang mencakup komponen endurance

(daya tahan), strength (kekuatan), speed (kecepatan), dan agility (kelincahan) sebagai fondasi untuk mencapai performa puncak dalam kompetisi (Khair *et al.*, 2023).

Kebugaran fisik atlet, yang sering diukur melalui parameter VO_2max sebagai indikator kapasitas aerobik maksimal, memiliki keterkaitan yang erat dengan kualitas tidur. Studi oleh Mutiara *et al.* (2024) pada atlet remaja di Indonesia menemukan bahwa terdapat hubungan antara komponen spesifik kualitas tidur khususnya *subjective sleep quality* dan *sleep efficiency* dengan nilai VO_2max pada atlet. Kualitas tidur subjektif yang lebih baik dan efisiensi tidur yang lebih tinggi berkorelasi dengan VO_2max yang lebih tinggi pula. Penelitian oleh Fadlan *et al.* (2025), menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan prediktor signifikan terhadap kebugaran fisik dan kemampuan performa fisik atlet. Dampak negatif dari kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk terhadap performa atletik, menunjukkan bahwa sleep loss berdampak signifikan pada berbagai aspek performa fisik, termasuk penurunan kekuatan, endurance, dan kecepatan reaksi (Vitale & Weydahl 2017). Secara khusus, penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan chronic lack of sleep mengalami peningkatan risiko cedera olahraga sebesar 1,7 kali lipat dibandingkan atlet yang mendapatkan tidur yang cukup (Milewski *et al.*, 2018). Selain itu, defisit tidur juga berdampak negatif pada fungsi kognitif atlet, termasuk penurunan kemampuan pengambilan keputusan, konsentrasi, dan waktu reaksi yang merupakan faktor kritis dalam olahraga seperti bulu tangkis yang memerlukan respon cepat dan presisi tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran fisik pada atlet bulu tangkis di Kota Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait optimalisasi performa atlet melalui manajemen tidur yang tepat. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pembina atlet dalam merancang program latihan yang holistik, yang tidak hanya mempertimbangkan aspek fisik dan teknis, namun juga aspek pemulihan dan manajemen tidur sebagai komponen penting dalam pencapaian prestasi optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah dalam penelitian pengembangan ini adalah "Apakah terdapat Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Fisik Atlet Bulu Tangkis?"

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Fisik pada Atlet Bulu Tangkis

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada atlet bulu tangkis.
- b. Untuk menganalisis kebugaran fisik pada atlet bulu tangkis.
- c. Untuk menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Fisik pada Atlet Bulu Tangkis

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang diperoleh dapat menjadi tambahan pengetahuan yang dapat digunakan untuk meningkatkan program latihan yang baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam memahami, menganalisa dan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran fisik, serta memberikan dasar intervensi yang dapat meningkatkan kualitas atlet.

b. Bagi Institusi

Dapat menjadi tambahan dan pemikiran tentang pengetahuan terhadap Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Fisik pada Atlet Bulu Tangkis

c. Bagi Fisioterapi

Menambah khazanah ilmu pengetahuan dan memahami Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Fisik, membantu fisioterapi dalam merancang program rehabilitas dan pemulihan yang mempertimbangkan kualitas tidur dan kebugaran fisik.

d. Bagi Masyarakat

Memberikan sebuah pemahaman tentang pentingnya kualitas tidur dan kebugaran fisik dalam meningkatkan performa.

E. Keaslian Penelitian

Berikut merupakan tabel keaslian penelitian:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO.	Nama Dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	(Izzul Islam & Mujari Wahid, 2024)	HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA PEMAIN FUTSAL HIPOCRATES FK UNHAS	<ul style="list-style-type: none"> a) Desain: korelasional kuantitatif deskriptif b) Sampel : Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2021 yang telah mengisi kuesioner (total 80 mahasiswa). c) Variabel : Variabel Independen (X): Kualitas Tidur. Variabel Dependen (Y): Kebugaran Jasmani, d) Instrumen : Pengukuran Kualitas Tidur: Pittsburgh Sleep Quality Index (<i>PSQI</i>). Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik (untuk kriteria sampel): International Physical Activity Questionnaire (<i>IPAQ</i>). 	<p>a) Terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani (kesehatan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas. Jika kualitas tidur semakin baik, maka kebugaran jasmani (kesehatan) akan semakin baik. Terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani (keterampilan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas. Jika kualitas tidur semakin baik, maka kebugaran jasmani akan semakin baik.</p>	<p>a) Menyelidiki hubungan antara kualitas tidur dan kebugaran jasmani (baik aspek kesehatan maupun keterampilan) pada pemain futsal Hipocrates FK Unhas.</p>

2.	(Arifudin & Agus Prianto, n.d.)	Pengaruh Latihan Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur	<p>a.) Desain : Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif</p> <p>b.) Sampel : Sampel penelitian ini adalah 20 atlet futsal dari akademi Espirito Futsalismo Surabaya.</p> <p>c.) Variabel : Variabel bebas (independent variable) adalah kualitas tidur. Variabel terikat (dependent variable) adalah latihan pada malam hari</p> <p>d.) Instrumen Penelitian: Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>.</p>	<p>a.) Kualitas Tidur Atlet: Mayoritas atlet Espirito Futsalismo Surabaya memiliki kualitas tidur yang buruk setelah diberikan perlakuan latihan pada malam hari. Kelompok Kontrol (tidak diberikan latihan malam): 2 responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 18 responden memiliki kualitas tidur baik. Rata-rata (mean) kualitas tidur kelompok kontrol adalah 3,85. Kelompok Eksperimen (diberikan latihan malam): 13 responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 7 responden memiliki kualitas tidur baik. Rata-rata (mean) kualitas tidur kelompok eksperimen adalah 6,35.</p>	<p>a.) Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan pada malam hari terhadap kualitas tidur atlet futsal dan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap perubahan jam tidur atlet.</p>
3.	(Jati Mahendra Krisna <i>et al.</i> , 2022)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan	<p>a.) Desain : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis</p>	<p>a.) Kualitas Tidur (<i>PSQI</i>): Nilai rata-rata 7.20 dengan standar deviasi 3.928. Kategori rata-ratanya</p>	<p>a.) Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kualitas tidur</p>

		Anaerobik Atlet Sepak Bola Ssb Naga Kembar Kabupaten Malang	<p>data korelasi Pearson.</p> <p>b.) Sampel : Populasi dalam penelitian ini adalah 20 pemain SSB Naga Kembar kelompok usia 15-17 tahun. Penelitian ini menggunakan 20 atlet sebagai sampel.</p> <p>c.) Variabel : Kualitas tidur dan Daya tahan anaerobik.</p> <p>d.) Instrumen : Untuk mengukur daya tahan anaerobik, digunakan instrumen <i>Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)</i>. Untuk mengukur kualitas tidur, instrumen yang digunakan adalah <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> terjemahan bahasa Indonesia versi (Ningrum W., Imardiani, & Rahma, 2020).</p>	<p>adalah masalah ringan. Distribusi frekuensi kualitas tidur menunjukkan 9 pemain (45%) tidak memiliki masalah tidur, 5 pemain (25%) memiliki masalah ringan, 6 pemain (30%) memiliki masalah sedang, dan 0 pemain (0%) memiliki masalah berat. Daya Tahan Anaerobik (RAST): Distribusi frekuensi daya tahan anaerobik menunjukkan 12 pemain (60%) dalam kategori bagus, 5 pemain (25%) dalam kategori cukup, dan 3 pemain (15%) dalam kategori kurang. Artinya, 40% pemain SSB Naga Kembar belum menunjukkan daya tahan anaerobik yang baik.</p>	<p>dengan daya tahan anaerobik pada atlet sepak bola.</p>
4.	(Romadlon & Pramono, n.d.)	Evaluasi Latihan Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Dan Performa Atlet Remaja	<p>a.) Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dasar dengan pendekatan <i>quasi-eksperimental</i> dan desain <i>one group pre-post test design</i>.</p>	<p>a) Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan malam hari memiliki dampak signifikan terhadap performa atlet dan kualitas tidur. <i>VO2Max</i>: Data</p>	<p>a) Berfokus pada evaluasi pengaruh latihan yang dilakukan pada malam hari terhadap kualitas</p>

		Putra Pbv Bina Bolavoli (Bbv) Surabaya	<p>b.) Sampel Penelitian: Sampel penelitian berjumlah total 13 subjek atlet remaja putra PBV BBV Surabaya.</p> <p>c.) Variabel :Variabel Bebas (X): Latihan malam hari Variabel Terikat: Y1: Kualitas Tidur Y2: Performa</p> <p>d.) Instrumen: Angket kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> untuk mengukur kualitas tidur. Data <i>VO2Max</i> dari hasil <i>pre-post test</i> Multistage Fitness Test (MFT) untuk menilai performa. Data denyut nadi basal, latihan, dan <i>recovery</i>, serta Rating of Perceived Exertion (RPE) untuk memonitoring hasil latihan.</p>	<p><i>VO2Max</i> menunjukkan penurunan rata-rata sebesar 3% setelah latihan malam hari. Rata-rata skor <i>PSQI</i> pada hari latihan adalah 6,69, sedangkan pada hari tidak latihan adalah 5,08. Uji <i>paired sample t-test</i> juga menunjukkan perbedaan signifikan antara skor <i>PSQI</i> hari latihan dan tidak latihan, dengan nilai sig. (2-tailed) 0,001 (<0,05). Ini menyimpulkan bahwa latihan malam hari berpengaruh terhadap kualitas tidur atlet.</p>	tidur dan performa atlet remaja putra PBV BBV Surabaya.
5.	(Baso <i>et al.</i> , 2018)	HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA	<p>a) Desain Penelitian: Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan studi potong lintang (<i>cross-sectional survey</i>).</p> <p>b) Sampel Penelitian: Populasi penelitian adalah siswa-siswi SMAN 9 Manado, dengan jumlah sampel sebanyak 230 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>stratified cluster sampling</i>.</p>	<p>a) Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup meningkatkan peluang kualitas tidur yang baik sekitar 2,5 kali lebih besar (OR = 2,5). Hasil uji <i>chi-square</i> menunjukkan nilai p=0,001, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas</p>	<p>a) Penelitian ini berfokus pada penyelidikan hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dari kelompok remaja di SMA Negeri 9 Manado.</p>

202210490311046
 Zaqy Yahya Mubarog
 Prodi Fisioterapi

		DI SMA NEGERI 9 MANADO	<p>c) Variabel Penelitian: Independen: Aktivitas fisik. Dependen: Kualitas tidur.</p> <p>d.) Instrumen Penelitian: Kuesioner International <i>Physical Activity Questionnaire</i> untuk mengukur aktivitas fisik. The <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> untuk mengukur kualitas tidur.</p>	<p>fisik dengan kualitas tidur. Aktivitas fisik berhubungan positif dengan kualitas tidur remaja pelajar di SMAN 9 Manado.</p>	
--	--	------------------------------	--	---	--

