

---

## Kasus Pola Tidur dan Performa Fisik pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Cabang Olahraga Atletik

**Rizqi Abdul Fadhli**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Ilham Aziz Jaman**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Shaleh Fahri**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Nabiel Zauama**

Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat: Jalan Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung, Jawa Barat,

Korespondensi penulis: [penulis.Rizqifadhli250@email.com](mailto:penulis.Rizqifadhli250@email.com)

**Abstract.** *This study aims to describe sleep patterns and physical performance in Sports Science students majoring in athletics. Sleep patterns were measured using a questionnaire, while physical performance was assessed through a fitness test consisting of a 12-minute run, push-ups, and sit-ups. The results showed that subjects with adequate sleep patterns had optimal physical performance. This study emphasizes the importance of maintaining sleep quality for maintaining fitness and health. However, many student athletes still experience irregular sleep patterns due to their busy training and academic schedules. This condition has the potential to reduce physical performance. Therefore, this study aims to describe the relationship between sleep patterns and physical performance in Sports Science students specializing in athletics.*

**Keywords:** *Sleep patterns; Physical performance; Physical fitness*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola tidur dan performa fisik pada seorang mahasiswa Ilmu Keolahragaan cabang olahraga atletik. Pola tidur diukur menggunakan kuesioner, sedangkan performa fisik dinilai melalui tes kebugaran berupa lari 12 menit, push-up, dan sit-up. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dengan pola tidur yang cukup baik memiliki performa fisik yang tergolong optimal. Penelitian ini menegaskan pentingnya menjaga kualitas tidur agar kebugaran dan kesehatan tetap terjaga. Namun, masih banyak mahasiswa atlet yang mengalami ketidakteraturan pola tidur akibat padatnya jadwal latihan dan akademik. Kondisi ini berpotensi menurunkan performa fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara pola tidur dan performa fisik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan cabang olahraga atletik.

**Kata kunci:** Pola tidur; Performa fisik; Kebugaran jasmani

## **LATAR BELAKANG**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa atlet yang sering mengalami ketidakteraturan pola tidur akibat padat nya jadwal latihan dan akademik, yang secara ilmiah berpotensi menurunkan performa fisik, daya tahan, serta kekuatan otot..

## **KAJIAN TEORITIS**

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar manusia yang berfungsi sebagai pemulihan energi dan fungsi fisiologis, di mana kualitas serta durasi tidur yang ideal (7–9 jam) sangat berperan penting dalam menjaga stabilitas ritme sirkadian serta mendukung performa fisik dan koordinasi otot secara optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kasus dengan satu orang subjek. Kegiatan penelitian dilakukan pada bulan september di lapangan Universitas Pendidikan Indonesia. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang aktif dalam cabang olahraga atletik. jam bangun, durasi, dan keteraturan tidur. Performa fisik dinilai melalui tes kebugaran berupa lari 12 menit, push-up, dan sit-up.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil menunjukkan bahwa performa terbaik diperoleh saat tidur cukup, dengan jarak lari sejauh 2900 meter, 25 kali push up, dan 28 kali sit up. Sementara itu, performa terendah terjadi setelah begadang, dengan jarak lari menurun menjadi 2690 meter, 21 kali push up, dan 23 kali sit up. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kurang tidur menyebabkan penurunan daya tahan dan kekuatan otot, terutama pada aktivitas yang memerlukan stamina tinggi seperti lari 12 menit. Dengan demikian, tidur cukup berperan penting dalam menjaga performa fisik dan kebugaran tubuh menurunkan kapasitas energi, memperlambat waktu reaksi, serta mengganggu pemulihan otot. Efek begadang juga berkaitan dengan peningkatan hormon stres dan gangguan ritme sirkadian, yang berdampak negatif pada kekuatan, daya tahan, dan koordinasi otot. Oleh karena itu, hasil ini menguatkan pemahaman ilmiah bahwa tidur yang cukup memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan performa fisik.

**TABEL**

Kondisi	Jam Tidur	Jam Bangun
Tidur Cukup	21.10	4.50
Begadang	00.35	5.20

Jenis Tes	Tidur Cukup	Begadang	Selisih	Keeterangan
Lari 12 menit	2900 meter	2690 meter	210 meter	Turun
Push up ( 1 mneit )	25	21	4	Turun
Sit up ( 1 menit )	28	23	5	Turun

Berdasarkan hasil tes fisik yang dilakukan dalam dua kondisi berbeda, yaitu tidur cukup (21.10–04.50) dan begadang (00.35–05.20), terlihat adanya penurunan performa fisik yang cukup signifikan saat subjek kurang tidur, yakni berkurangnya jarak lari 12 menit sebesar 210 meter, serta penurunan 4 repetisi pada push up dan 5 repetisi pada sit up. Penurunan ini menunjukkan bahwa tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung fungsi tubuh dalam aktivitas fisik, sejalan dengan penelitian ilmiah yang menyatakan bahwa kurang tidur dapat menurunkan kapasitas energi, memperlambat waktu reaksi, serta mengganggu pemulihan otot. Efek begadang juga berkaitan dengan peningkatan hormon stres dan gangguan ritme sirkadian, yang berdampak negatif pada kekuatan, daya tahan, dan koordinasi otot. Oleh karena itu, hasil ini menguatkan pemahaman ilmiah bahwa tidur yang cukup memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan performa fisik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tidur yang cukup berpengaruh positif terhadap performa fisik, sedangkan begadang menyebabkan penurunan kemampuan dalam aktivitas seperti lari, push up, dan sit up. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dan durasi tidur yang baik sangat penting untuk mendukung kebugaran dan kinerja tubuh secara optimal.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Wibowo, R. (2018). Keterampilan gerakan dasar: tinjauan literatur. *Jurnal IJPE: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1 (2), hal.176-178
- Mahendra, A. (2015). *Model Pendidikan Gerak*. Bandung: Prodi PGSD Penjas FPOK UPI. hlm. 67-75
- Depkes RI. (2008). *Profil Kesehatan Nasional*. (On line). Di unduh dari <http://www.depkes.go.id/downloads/publikasi/ProfilKesehatanIndonesia2008.pdf>. [tanggal akses 20 Juli 2018]

- Emi Diarti, A. S. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN INTERNET DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA PSIK UNITRA MALANG. NURSING NEWS, 2, 321-331.
- Singgih Dirga Gunarsa, S. W. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 52.
- Yuyun Ari Wibowo, F. N. (2023). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DISMP NEGERI SANDEN. PENDAKI, 3, 24.