

## **Analisis Pola Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 14 Semarang**

**Difi Lazuardi<sup>1</sup>, Pandu Kresnapati<sup>2</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>3</sup>**

email: [difilazuardi@gmail.com](mailto:difilazuardi@gmail.com), [Pandukresnapati@upgris.ac.id](mailto:Pandukresnapati@upgris.ac.id), [bertikakusuma@gmail.com](mailto:bertikakusuma@gmail.com)  
**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstract**

*Eighth-grade students at SMP Negeri 14 Semarang were observed to have insufficient sleep, as indicated by a Google Form questionnaire, and to easily feel tired during physical education classes, prompting researchers to conduct this study. Investigating how eighth-grade students at SMP Negeri 14 Semarang sleep and how fit they are became the main motivation for this study. This study analyzed the relationship between sleep patterns and physical fitness using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which has a validity of 0.73 and reliability of 0.83 according to Cronbach's  $\alpha$ . The MFT test has a validity of 0.71 and reliability of 0.521 according to Cronbach's  $\alpha$ . The participants of this study were eighth-grade students at SMP Negeri 14 Semarang. The sample was selected using a simple random sampling strategy. The sample size was 68 students. Data analysis, description, and test results showed statistical significance using the Product Moment correlation (Karl Pearson) at a significance level of 0.05 or 5% using SPSS 26. The results showed a correlation coefficient ( $r$  calculated) of -0.366, which was higher than the score in the table ( $r$  table = 0.238). The findings of this study indicate a correlation between students' sleeping habits and their physical fitness levels at SMP Negeri 14 Semarang, which are in the eighth grade.*

**Keywords:** *Sleep Pattern, Physical Fitness, Class VIII Students*

### **Abstrak**

Siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Semarang diamati mempunyai waktu tidur yang tidak mencukupi, sebagaimana ditunjukkan oleh kuesioner *Google Form*, serta mudah merasa lelah selama pelajaran pendidikan jasmani, yang mendorong para peneliti guna melaksanakan studi ini. Menyelidiki bagaimana siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Semarang tidur serta seberapa bugar mereka menjadi motivasi utama kajian ini. Penelitian ini menganalisis relasi antara pola tidur serta kebugaran jasmani menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, yang mempunyai validitas 0,73 serta reliabilitas 0,83 menurut Cronbach's  $\alpha$ . Uji *MFT* mempunyai validitas 0,71 serta reliabilitas 0,521 menurut Cronbach's  $\alpha$ . Peserta kajian ini adalah siswa SMP Negeri 14 Semarang yang berada di kelas VIII. Pengambilan sampel dilakukan dengan strategi sampling acak sederhana. Jumlah sampel sebanyak 68 siswa. Analisis data, deskripsi, serta hasil pengujian memperlihatkan signifikansi statistik dengan menggunakan korelasi *Product Moment (Karl Pearson)* pada tingkat signifikansi 0,05 atau 5% dengan menggunakan *SPSS 26*. Hasil data memperlihatkan koefisien korelasi ( $r$  hitung) sebesar -0,366, yang lebih tinggi dari skor dalam tabel ( $r$  tabel = 0,238). Bukti dari kajian memperlihatkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur siswa serta kebugaran jasmani mereka di SMP Negeri 14 Semarang, yang berada di kelas VIII.

**Kata kunci:** Pola Tidur, Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas VIII

## **PENDAHULUAN**

Selama perjalanan pendidikan mereka, siswa dibimbing guna memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang berbagai topik serta mengasah kemampuan berpikir kritis. Meningkatkan standar hidup secara sistematis merupakan maksud pendidikan. Kondisi ini tercantum dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 yang mengatur sistem pendidikan nasional (Dwianti et al., 2021). Kekuatan spiritual serta agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, karakter mulia, serta kemampuan yang dibutuhkan oleh diri sendiri, masyarakat, negara, serta negara bagian adalah maksud yang dapat dicapai lewat program pendidikan yang dirancang dengan kondisi ini.

Pendidikan sangat mengutamakan pendidikan jasmani. Masyarakat tidak dapat berfungsi tanpa pendidikan jasmani, atau olahraga seperti yang lebih sering disebut, namun tidak semua orang sependapat dengan hal ini. Olahraga memiliki dampak besar pada kehidupan sehari-hari manusia. Untuk mencapai kehidupan yang lebih bahagia serta seimbang bagi semua usia, pendidikan jasmani sangat penting karena dapat meningkatkan kesehatan secara umum, mengurangi risiko penyakit kronis, mendorong perkembangan sifat-sifat positif, pengendalian diri, serta kestabilan emosional (Parmar, 2020).

Peningkatan kebugaran fisik siswa merupakan maksud dari program pendidikan jasmani. Agar siswa dapat berpartisipasi dalam kegiatan belajar secara lebih efisien, perlu ditingkatkan kondisi fisik mereka. Ketika seseorang mempunyai kebugaran fisik dalam kondisi ini, mereka mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah, serta mempunyai stamina guna menikmati waktu luang serta merespons situasi tak terduga dengan cepat. Tujuan utama program pendidikan jasmani berpusat pada kebugaran terkait kesehatan serta kebugaran terkait keterampilan. Yang pertama membantu dalam tugas sehari-hari, sesertagkan yang kedua meningkatkan kemampuan fisik secara keseluruhan, sehingga memudahkan orang guna menghadapi berbagai tuntutan fisik (Rahayu et al., 2021).

Kebiasaan tidur remaja sangat penting bagi kesehatan serta perkembangan mereka. Anak-anak mengalami periode pertumbuhan fisik serta mental yang cepat yang dikenal sebagai pubertas. Mengingat kecepatan perkembangan serta pertumbuhan tubuh selama masa remaja, hal ini sangat masuk akal. Untuk kesehatan, perkembangan, serta pengurangan risiko obesitas, diabetes, serta

gangguan kesehatan mental pada remaja (usia 13–18 tahun), Akademi Kedokteran Tidur Amerika merekomendasikan 8–10 jam tidur setiap malam (Wheaton et al., 2018).

Studi ini memperlihatkan asertaya korelasi yang signifikan antara kualitas tidur serta kebugaran fisik pada remaja (didefinisikan sebagai siswa berusia 16–19 tahun), dengan skor signifikansi 0,826 (Kasmadi & Suhadi, 2024). Tingkat kebugaran fisik lebih tinggi pada siswa yang mempunyai jadwal tidur teratur. Kondisi ini sangat penting agar anak-anak dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Akibatnya, siswa yang secara fisik sehat lebih mampu mengembangkan kemampuan motorik mereka.

Berdasarkan hasil survei *Google Form*, beberapa siswa SMP Negeri 14 Semarang yang berada di kelas VIII masih belum mendapatkan cukup tidur. Selama pelajaran, siswa juga sering terlihat menguap serta tampak lelah atau tidak segar. Selain itu, akibat tingkat kebugaran fisik yang rendah, siswa tampak mengantuk, kurang bersemangat, serta mudah lelah selama pelajaran. Kurangnya tidur berkualitas, yang pada gilirannya mengurangi kebugaran fisik, mungkin menjadi faktor penyebab perilaku ini. Oleh karena itu, wajar guna mempertanyakan tingkat kebugaran fisik siswa jika kebiasaan tidur yang buruk ini terus berlanjut.

Peneliti berminat guna melaksanakan kajian lebih lanjut dengan judul “Analisis Pola Tidur terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 14 Semarang” berdasarkan deskripsi masalah yang telah disebutkan sebelumnya. Tujuan pendidikan jasmani meliputi pengembangan fisik, motorik, kognitif, serta sosial anak-anak. Kajian ini bermaksud guna memberikan informasi baru kepada orang tua serta guru pendidikan jasmani agar dapat membantu mereka mencapai maksud tersebut lewat peningkatan kebugaran fisik siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Strategi kajian korelasi dimanfaatkan dalam studi ini. Untuk menghindari manipulasi variabel, peneliti melaksanakan studi korelasi guna mengetahui seberapa erat atau tidak erat relasi antara dua atau lebih variabel (Zahro El Hasbi dkk., 2023). Siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Semarang akan diteliti kebiasaan tidur serta tingkat kebugaran fisiknya. Uji pengukuran dimanfaatkan,

dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* guna mengukur pola tidur dengan validitas ( $r=0.73$ ) serta reliabilitas (Cronbach's  $\alpha=0.83$ ), serta *Multistage Fitness Test (MFT)* guna mengukur kebugaran fisik dengan validitas ( $r=0.71$ ) serta reliabilitas ( $0.521$ ). Peserta didik yang terdaftar di kelas VIII SMP Negeri 14 Semarang menjadi populasi kajian ini. Kami menggunakan strategi sampling acak sederhana guna pengambilan sampel. Total sampel terdiri dari enam puluh delapan siswa. Untuk memastikan data homogen, linier, serta terdistribusi normal, uji persyaratan analisis dilakukan dengan berbagai uji statistik. Metode parametrik memerlukan kondisi ini terpenuhi, sehingga hal ini sangat penting. Jika kondisi tersebut tidak terpenuhi, pendekatan non-parametrik dimanfaatkan guna analisis data. Uji hipotesis korelasi diperlukan dalam kajian ini, beserta uji prasyarat analisis. Misalnya, dalam uji korelasi, peneliti harus memastikan bahwa data bersifat normal serta linier, dua asumsi analisis parametrik (Hartatik dkk., 2020). Dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, kami memastikan bahwa data bersifat normal. Bantuan dimanfaatkan guna melaksanakan uji normalitas. Data dianggap normal jika tingkat signifikansi lebih tinggi dari 0,05, serta abnormal jika lebih rendah dari 0,05. Uji *ANOVA* dimanfaatkan guna menganalisis linearitas. Jika skor  $p$  lebih tinggi dari 0,05, linearitas dianggap ada. Uji asumsi ditentukan oleh hasil uji yang dilakukan sebagai bagian dari analisis prasyarat. Setelah menyelesaikan uji analisis yang diperlukan (linearitas, normalitas), hipotesis diuji menggunakan pendekatan statistik parametrik dengan koefisien korelasi momen produk *pearson*. Program perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* dari *IBM* dimanfaatkan guna melaksanakan semua uji.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan kajian ini adalah guna mengkaji relasi antara kebiasaan tidur serta kebugaran fisik di kalangan siswa kelas VIII SMPN 14 Semarang. Uji linearitas, korelasi, serta normalitas merupakan bagian dari proses analisis data. Berikut adalah deskripsi rinci mengenai kajian serta hasil analisis data:

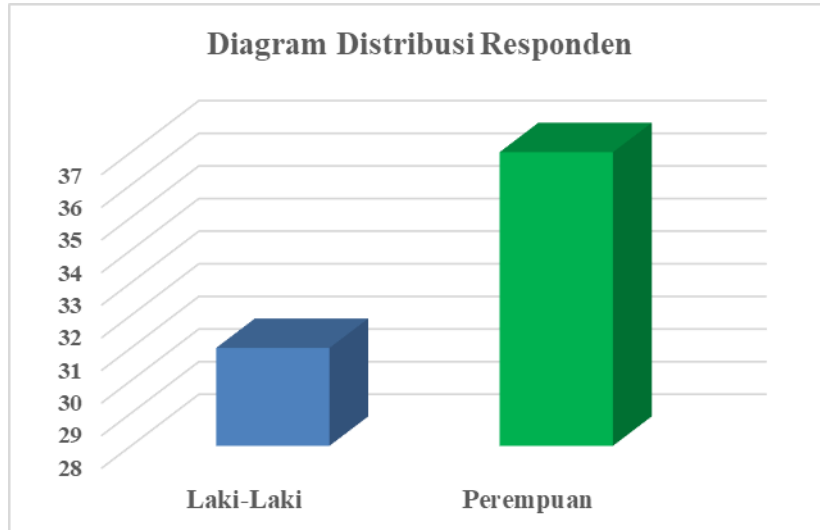
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi
----	---------------	-----------

		N	%
1	Laki – Laki	31	45,59
2	Perempuan	37	54,41
Jumlah Absolut (f)		68	
Presentase		100%	

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

Tiga belas siswa laki-laki (45,59%) serta tiga puluh tujuh siswa perempuan (54,41%) mengisi



survei, menurut data dalam tabel. Lihat di bawah ini guna diagram batang yang memperlihatkan distribusi responden:

Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Tidur

Statistics		
Pola Tidur		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		5.81
Median		6.00
Mode		6
Std. Deviation		2.241
Variance		5.023
Range		8
Minimum		2
Maximum		10
Sum		395

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

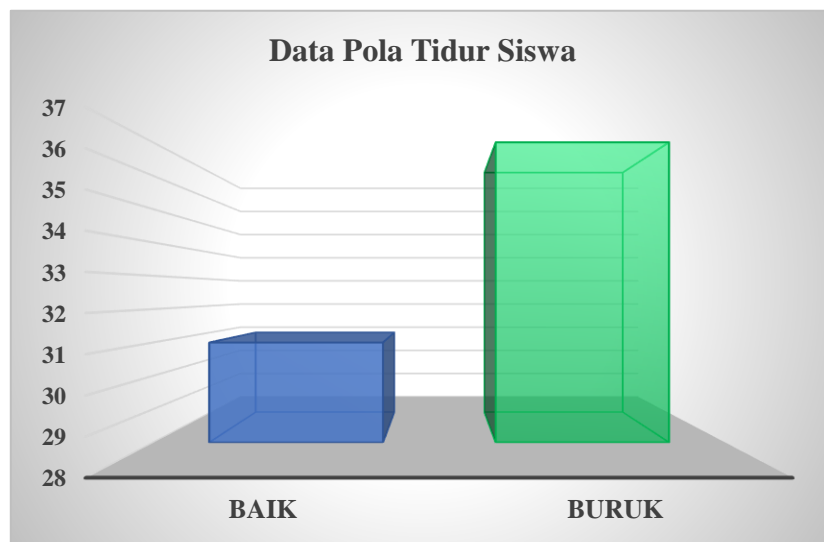
Statistik pola tidur berikut ini diperoleh dari kajian terhadap 68 anak: skor minimum = 2, skor maksimum = 10, rata-rata = 5,81, median = 6,00, modus = 6, serta simpangan baku = 2,241. Peserta dibagi menjadi dua kelompok: kualitas tidur Kondisi ini serta kualitas tidur buruk. Anda dapat melihat data tentang pola tidur dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Pola Tidur Siswa

No	Interval	Kategori Pola Tidur	Frekuensi	
			Absolut (f)	Persentase (%)
1	<5	Baik	31	45,5
2	>5	Buruk	37	54,5
Jumlah			68	100

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

Dari 68 siswa yang diuji, 45,5% mempunyai pola tidur yang Kondisi ini serta 54,4% mempunyai pola tidur yang buruk, menurut tabel. Klik tautan ini guna melihat diagram batang dengan data pola tidur:



Gambar 4. 2 Diagram Batang Pola Tidur Siswa

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Tidur

Statistics		
Kebugaran Jasmani		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		30.62
Median		28.90

Mode	23 <sup>a</sup>
Std. Deviation	7.993
Variance	63.892
Range	34
Minimum	20
Maximum	53
Sum	2082

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

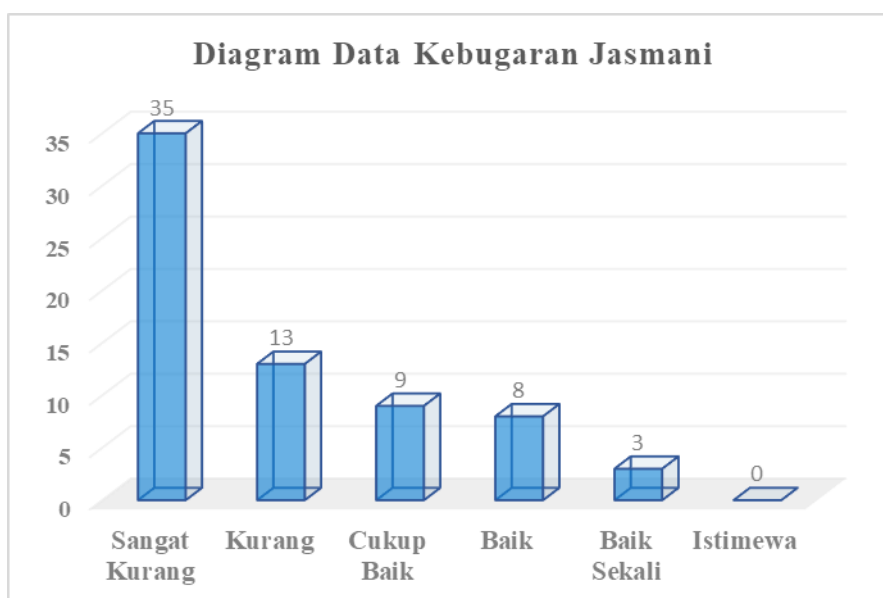
Dari survei kebugaran fisik terhadap 68 anak, kita mendapatkan angka-angka berikut: skor minimum = 19,6, skor tertinggi = 53,3, skor rata-rata = 30,6, skor median = 28,9, modus = 22,5, serta simpangan baku = 7,993. Dengan tabel serta gambar ini, kami menyajikan temuan dari studi kebugaran fisik:

Tabel 4. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Siswa

No	Kategori Kebugaran Jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Sangat Kurang	35	51,4
2	Kurang	13	19,1
3	Cukup Baik	9	13,2
4	Baik	8	11,7
5	Baik Sekali	3	4,4
6	Istimewa	0	0
Jumlah		68	100

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

Ada total 68 siswa; 35 (51,4%) dikategorikan sebagai sangat miskin, 13 (19,1%) miskin, 9



(13,2%) cukup, 8 (11,7%) Kondisi ini, 3 (4,4%) sangat Kondisi ini, serta 0 (0%) excellent. Anda

dapat  
siswa dari  
Bertahap  
diagram  
Gambar 3.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

No	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)
1	Pola Tidur	0,169
2	Kebugaran Jasmani	0,091

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

melihat hasil  
Uji Kebugaran  
(MFT) pada  
batang berikut:  
Diagram

#### Batang Data Kebugaran Jasmani Siswa

Nilai signifikansi kebugaran fisik ( $0,091 > 0,05$ ) serta pola tidur ( $0,169 > 0,05$ ) telah terbukti secara signifikan. Hasil kajian memperlihatkan bahwa data kebiasaan tidur serta kebugaran fisik siswa kelas VIII mengikuti distribusi normal, karena skor signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table		
Variabel		Sig.
Kebugaran jasmani * Pola Tidur	Linearity	0,002
	Deviation from Linearity	0,158

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

Nilai signifikansi yang diakui guna Linearitas ( $0,002 < 0,05$ ) serta Penyimpangan dari Linearitas ( $0,158 > 0,05$ ) memperlihatkan asertaya relasi linear yang signifikan antara pola tidur (sumbu x) serta kebugaran fisik (sumbu y).

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Corelation			
Variabel		Pola Tidur	Kebugaran jasmani
Pola Tidur	Pearson Correlation		0,366
	Sig. (2-tailed)		0,002
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	0,366	
	Sig. (2-tailed)	0,002	

Sumber : (Hasil Analisis Olah Data Peneliti, 2025)

Anda dapat menemukan derajat kebebasan (df) dengan mengurangi 2 dari 68 dikurangi 2,



yaitu 66, dengan tingkat signifikansi 5% serta ukuran sampel uji 68 siswa. Anda dapat menemukan rumus guna membaca tabel r, yang memberikan skor 0.238 (koefisien korelasi r guna tingkat signifikansi), dalam tabel Moment Produk pada tingkat signifikansi 5%. Sig. (2-tailed)  $0,002 < 0,05$  serta  $r = -0,366 > r \text{ tabel: } 0,238$  adalah hasil uji rx.y. Karena variabel pola tidur berkorelasi negatif dengan variabel kebugaran, maka kedua variabel tersebut tidak berelasi. Karena korelasi terbalik ini, skor kebugaran fisik yang lebih tinggi terkait dengan skor pola tidur yang lebih rendah.

Terdapat relasi yang signifikan antara pola tidur serta kebugaran fisik di antara siswa kelas VIII SMPN 14 Semarang, berdasarkan data dari tabel silang yang menampilkan hasil statistik yang dihasilkan melalui penggunaan analisis Korelasi Produk-Momen (*Karl Pearson*) dengan SPSS 26. Koefisien korelasi (r hit) yang ditemukan sebesar -0,366 lebih besar dari r tab 0,238. Fakta bahwa skor r yang dihitung lebih tinggi daripada skor tabel memperlihatkan bahwa pola tidur yang teratur berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik anak-anak. Temuan ini memberikan bukti kuat bahwa relasi antara durasi tidur serta kebugaran fisik bersifat negatif. Karena relasi ini bersifat unidirectional serta negatif, maka kebugaran fisik meningkat seiring dengan durasi tidur; dengan kata lain, tidur yang teratur serta berkualitas tinggi meningkatkan tingkat kebugaran, serta sebaliknya. Higiene tidur yang Kondisi ini membantu menjaga kondisi fisik serta, dengan demikian, mempromosikan kebugaran fisik secara umum.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Analisis data, deskripsi, pengujian, dan pembahasan semuanya memperlihatkan asertaya relasi yang signifikan antara pola tidur serta kebugaran fisik di kalangan siswa kelas VIII SMPN 14 Semarang. Untuk meningkatkan kualitas kajian ini serta mengatasi kelemahannya, peneliti selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak responden, menggunakan metode pengukuran objektif, serta menambahkan faktor-faktor lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Dwianti, I. N., Rekha, R. ulianti dan, & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Media Power point dalam pembelajaran jarak jauh terhadap aktivitas Kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana*

- Pendidikan*, 7(4), 295–307. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5335922>
- Hartatik, S., Suaedi, & Nurdin. (2020). Guru Dalam Pembelajaran Matematika Guru Sd. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 10–22.
- Kasmadi, M., & Suhadi, S. (2024). The relationship between physical activity intensity, sleep quality and stress levels in adolescent physical fitness. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 15–30. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v10i1.22331](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.22331)
- Parmar, D. V. S. (2020). Study on the Importance of Physical Education in Today’S Schools. *Dr. Vipendra Singh Parmar*, 13(1), 44. <https://doi.org/10.4316/sam.2020.0106>
- Rahayu, S., Faza, R. U., Soegiyanto., & Setyawan, I. (2021). Olahraga Kebugaran. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Wheaton, A. G., Jones, S. E., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2018). Short Sleep Duration Among Middle School and High School Students — United States, 2015. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(3), 85–90. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6703a1>
- Zahro El Hasbi, A., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (Metodologi penelitian pendidikan). *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 43(4), 342–346.