

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERFORMA SEPAKBOLA DI  
SSB BARACCUDA USIA 13-15 TAHUN**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

**Ilham Sanusi Dai**

**NIM 2008874**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
KAMPUS SUMEDANG**

**2024**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERFORMA SEPAKBOLA DI  
SSB BARACCUDA USIA 13-15 TAHUN**

Oleh  
Ilham Sanusi Dai

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan  
Jasmani

© Ilham Sanusi Dai 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Ilham Sanusi Dai**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERFORMA SEPAKBOLA  
SSB BARACCUDA USIA 13-15 TAHUN**

**Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:**

**Pembimbing 1**



**Dr. Dinar Dinangsit, M.Pd**

**NIP. 198205152010122004**

**Pembimbing 2**



**Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd**

**NIPT. 920200119851119101**

**Mengetahui :**

**Ketua Prodi PGSD PENJAS Kampus Sumedang**



**Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd**

**NIPT. 920200119851119101**

## **LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Hubungan Kualitas Tidur Dengan Performa Sepakbola Di SSB Baraccuda Usia 13-15 Tahun*” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sumedang, 05 Juli 2024

Ilham Sanusi Dai

NIM. 2008874

## HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERFORMA SEPAKBOLA DI SSB BARACCUDA USIA 13-15 TAHUN

### ABSTRAK

Prestasi olahraga ditunjang oleh stamina atletnya, namun stamina sangat ditunjang oleh berbagai hal, salah satunya adalah kualitas tidur atlet itu sendiri selama masa pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap performa sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan beberapa pertimbangan antara lain; siswa SSB usia 13-15 tahun, aktif mengikuti kegiatan SSB dan siswa diberi izin untuk mengikuti penelitian dari keseluruhan populasi sebanyak 10 siswa yang terdiri dari 2 siswa usia 13 tahun, 6 siswa usia 14 tahun dan 2 siswa usia 15 tahun. Instrumen pada penelitian PSQI untuk mengetahui kualitas tidur dan GPAI untuk menilai performa. Berdasarkan perhitungan dan analisis data, diperoleh rata-rata skor PSQI 4.1 dan nilai rata-rata GPAI perkriterianya antara lain; SE 3.4, DM 3.1 dan SP 3.6. Berdasarkan perhitungan nilai korelasi didapatkan adanya korelasi negatif dengan kekuatan yang sedang sebesar -0.502 untuk PSQI dan SE, sedangkan nilai korelasi antara PSQI, DM dan SP memiliki kekuatan yang lemah dan juga negative untuk SE sebesar -0.305 namun positif untuk SP yakni sebesar 0.255. Kesimpulan: pengaruh kualitas tidur dengan performa sepakbola memiliki hubungan yang signifikan tetapi Tingkat pengaruhnya berada di Tingkat sedang bahkan rendah.

**Kata Kunci:** Atlet Muda, Kualitas tidur, Performa, Sepakbola,

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND FOOTBALL PERFORMANCE IN  
SSB BARACCUDA AGED 13-15 YEARS

**ABSTRACT**

*The athlete's stamina supports sports performance, but stamina is supported by various things, one of which is the quality of the athlete's sleep during recovery. This study aims to determine the effect of sleep quality on football performance. The method used in this research is descriptive quantitative with a correlational approach. The sampling technique used was purposive sampling with several considerations, including football school students aged 13-15 years actively participating in football school activities and students are permitted to take part in research from a total population of 10 students consisting of 2 students aged 13 years, six students aged 14 years and two students aged 15 years. The research instruments are PSQI to determine sleep quality and GPAI to assess performance. Based on calculations and data analysis, an average PSQI score of 4.1 was obtained, and the average GPAI score for the criteria included SE 3.4, DM 3.1, and SP 3.6. Based on the correlation value calculation, it was found that there was a negative correlation with a moderate strength of -0.502 for PSQI and SE. In contrast, the correlation value between PSQI, DM, and SP had weak strength and was also harmful to SE at -0.305 but positive for SP, namely 0.255. Conclusion: The influence of sleep quality on football performance has a significant relationship, but the level of influence is at a medium or even low level.*

**Keywords:** *Football, Performance, Sleep quality, Young Athlete*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Tidur .....	7
2.1.1 Definisi Tidur .....	7
2.1.2 Fisiologi Tidur .....	7
2.1.3 Tahapan Tidur.....	8
2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur .....	10
2.1.5 Pola Tidur .....	10
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	11
2.1.7 Kualitas Tidur.....	12
2.2 Permainan Sepakbola .....	14
2.3 <i>Skill Execution</i> .....	15
2.3.1 Indikator <i>skill execution</i> dalam sepakbola.....	15
2.4 Decision Making.....	17
2.4.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>decision making</i> .....	17
2.5 <i>Support</i> .....	18
2.6 Pengertian Performa .....	19
2.7 Penelitian yang relevan.....	21

2.8 Kerangka Berfikir .....	21
2.9 Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Desain Penelitian .....	24
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian .....	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2 Sampel .....	25
3.4 Instrumen.....	26
3.4.1 Pittsburgh Sleep Quality Index.....	27
3.4.2 GPAI.....	30
3.4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	31
3.5 Prosedur Penelitian.....	33
3.5.1 Pengisian Kuesioner .....	34
3.5.2 Tes GPAI .....	34
3.6 Analisa Data .....	36
3.6.1 Tabulasi Data.....	36
3.6.2 Statistik Deskriptif.....	36
3.6.3 Uji Normalitas .....	37
3.6.4 Uji Linearitas .....	38
3.6.5 Uji Korelasi Pearson.....	38
<b>BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	40
4.2 Uji Normalitas .....	40
4.3 Uji Linearitas .....	41
4.4 Uji Korelasi Pearson.....	42
4.5 Uji Hipotesis.....	44
4.6 Pembahasan .....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>49</b>
5.1 SIMPULAN.....	49
5.2 IMPLIKASI.....	49
5.3 REKOMENDASI.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi Kisi PSQI.....	28
Tabel 3.2 Game Performance Assessment Instrumen .....	30
Tabel 3.3 Distribusi nilai r tabel signifikansi 5% dan 1% .....	31
Tabel 3.4 Koefisien Cronbach Alpha .....	32
Tabel 3.5 Uji Validitas GPAI.....	32
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas GPAI.....	33
Tabel 3.7 Koefisien Korelasi.....	39
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Instrument Penelitian .....	40
Tabel 4.2 Uji normalitas .....	41
Tabel 4.3 Uji linearitas .....	42
Tabel 4.4 Uji korelasi antar variabel .....	42
Tabel 4.5 Uji korelasi antar komponen GPAI .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Struktur Organisasi.....	6
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 3.1 Hubungan antar variabel .....	24
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	33
Gambar 3.3 Jenis Korelasi .....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keputusan (SK) Pemibimbing Skripsi .....	63
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian .....	65
Lampiran 4 PSQI.....	66
Lampiran 5 GPAI .....	69
Lampiran 6 Analisis Data .....	70
Lampiran 7 Review Artikel.....	72
Lampiran 8 Korespondensi Jurnal.....	73
Lampiran 9 Artikel .....	75
Lampiran 10 Turnitin Artikel .....	84
Lampiran 11 Mentoring bimbingan .....	89
Lampiran 12 Dokumentasi penelitian .....	90
Lampiran 13 Dokumentasi penelitian .....	90