

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Performa atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya : 1). Latihan, salah satu latihan yang mempengaruhi performa ada latihan intensif. Latihan intensif termasuk sesi aerobik intensitas tinggi dan ketahanan kecepatan, meningkatkan kinerja dalam pertandingan dan bermanfaat bagi atlet dalam olahraga tim seperti sepak bola dan bola basket (Bangsbo, 2015). 2). Nutrisi, nutrisi dan suplemen makanan dapat memberikan kontribusi yang kecil namun berpotensi memberikan kontribusi yang berharga terhadap performa atlet elit (Maughan dkk., 2018). Intervensi nutrisi seperti karbohidrat, triptofan, valerian, dan melatonin dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur pada atlet elit, sehingga berpotensi meningkatkan performa mereka (Halson, 2014). 3). Genetik, Kemampuan kognitif yang dipengaruhi oleh polimorfisme genetik, seperti polimorfisme COMT Val158Met, telah terbukti memengaruhi performa kompetitif pada atlet, yang menunjukkan adanya hubungan antara fungsi kognitif dan kesuksesan atletik (Gineviciene dkk., 2022). Varian genetik berpotensi mempengaruhi proses mental dan emosi, khususnya pada jalur serotonergik, juga mempengaruhi kecenderungan kinerja atletik (Peplonska dkk., 2019). 4). Mental, gejala dan gangguan kesehatan mental pada atlet elit mengganggu performa (Reardon dkk., 2019). Kesehatan mental merupakan sumber daya utama bagi atlet dalam kaitannya dengan performa dan perkembangannya, sehingga diperlukan intervensi untuk memantau dan menjaga kesehatan mental atlet (Schinke dkk., 2018).

Kurang tidur berdampak negatif terhadap performa atletik, sedangkan perpanjangan waktu tidur meningkatkan performa atlet, dengan efek yang bergantung pada waktu lokal performa (Thun dkk., 2015). Kualitas tidur yang buruk mengganggu pengambilan keputusan, kecepatan dan akurasi pelaksanaan tugas. (Troynikov dkk., 2018). Meningkatkan kualitas tidur menghasilkan kesehatan mental yang lebih baik (Scott dkk., 2021) dan mental yang baik berpengaruh terhadap performa dan perkembangan (Schinke dkk., 2018). Kualitas tidur mencerminkan kepuasan seseorang terhadap waktu tidurnya, sehingga individu tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, tetapi tetap segar dan rileks. Hal

ini ditandai dengan ketidakadaan gelisah, kelesuan, dan apatis, serta absennya lingkaran hitam di sekitar mata, pembengkakan pada kelopak mata, mata yang tidak terasa perih, konsentrasi yang optimal, kebebasan dari sakit kepala, dan kurangnya kebiasaan menguap atau merasa mengantuk secara terus-menerus (Tentero dkk., 2016). Kualitas tidur juga merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan tidur, dan telah terbukti berpengaruh pada kesehatan. Orang yang tidur dengan kualitas buruk cenderung mengalami masalah kesehatan mental, kognitif, atau fisik yang lebih buruk. Kualitas tidur bahkan bisa lebih penting daripada durasi tidur dalam beberapa aspek kesehatan, seperti kesehatan secara keseluruhan, gangguan emosi, dan risiko hipertensi. *National Sleep Foundation Scientific Advisory Council* merekomendasikan tidur 8-10 jam untuk remaja (Surani dkk., 2015). Tidur yang berkualitas dianggap penting untuk kinerja olahraga yang memadai. Meskipun efek menguntungkan tidur terhadap pemulihan dan kinerja atletik telah terbukti, banyak atlet tidak memiliki kualitas tidur yang baik (García Castrejón, 2015). Parameter tidur berkorelasi dengan performa atlet Liga Sepak Bola Australia (Facer-Childs dkk., 2020). Performa adalah keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas (Hasan, 2018). Keberhasilan atlet muda sangat dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas tidur yang memadai. Atlet muda saat ini memiliki tanggung jawab waktu yang signifikan, tidak hanya untuk kegiatan sekolah dan pekerjaan rumah, tetapi juga jadwal latihan, interaksi sosial dengan teman-teman, dan kadang-kadang pekerjaan paruh waktu. Untuk memenuhi kebutuhan waktu ini, tidur sering kali diabaikan demi kegiatan lain (Riederer, 2020).

Banyak penelitian yang telah telah membuktikan dan memperkuat hubungan antara kualitas tidur, suasana hati, dan kinerja olahraga (Andrade dkk., 2016). Kualitas tidur yang buruk pada atlet elit, seperti pemain sepak bola, dapat menurunkan performa atletik (Jorquera-Aguilera dkk., 2021). Kurang tidur berdampak negatif terhadap kinerja atletik, fungsi neurokognitif, dan kesehatan fisik (Simpson dkk., 2017). Dalam studi ini sample yang digunakan adalah siswa SSB usia 13-15 tahun karena usia tersebut merupakan kedewasaan awal yang memiliki kinerja antropometri dan fisik yang lebih baik dibandingkan pemain dengan kematangan akhir dan rata-rata (Yang & Chen, 2022), selain itu usia ini

merupakan usia paling senior di SSB Baraccuda sehingga jika hasil penelitian ini signifikan maka bisa menjadi contoh untuk para junior-juniornya.

Belum banyak studi yang melakukan penelitian mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap performa sepakbola khususnya untuk usia 13-15 tahun, adapun studi yang dilakukan oleh (Penggali dkk., 2021) yang mengkorelasikan antara kualitas tidur dengan performa atlet sepakbola, performa yang dimaksud oleh studi tersebut merupakan performa kebugaran, sedangkan studi yang dilakukan oleh penulis adalah mengkorelasikan antara kualitas tidur dengan performa penampilan dengan menggunakan instrument GPAI dengan tujuan mengetahui apakah ada pengaruhnya. Memang sebagai seorang atlet harus menjaga kebugaran fisik dan mental dengan cara memiliki kualitas tidur yang bagus seperti studi-studi yang telah disebutkan di atas, tetapi di samping itu penulis sering menemukan bahwa banyak atlet sepakbola bahkan atlet sepakbola profesional sekalipun yang sering merokok dan mabuk tetapi ketika di pertandingan performanya bagus padahal menurut (Leonel dkk., 2020) Perokok memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan tidur, termasuk insomnia, dan lebih merasa tidak puas dengan kualitas tidurnya dan menurut (He dkk., 2019) penggunaan alkohol dikaitkan dengan kualitas tidur yang rendah tetapi tidak dengan durasi tidur dalam kehidupan sehari-hari.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Masalah penelitian ini kemudian diuraikan dalam bentuk pertanyaan, berdasarkan latar belakang yang telah disusun, berikut ini merupakan pertanyaannya :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan performa sepak bola usia 13-15 tahun?
2. Seberapa kuat hubungan antara kualitas tidur dengan performa sepakbola usia 13-15 tahun?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan performa sepakbola di usia 13-15 tahun dan seberapa kuat hubungan antara dua variabel tersebut.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Dengan kehadiran penelitian ini peneliti berharap agar dapat memberikan pemahaman teoritis dan praktis untuk berbagai pihak. Untuk manfaat teoritisnya adalah meningkatkan pemahaman tentang bagaimana kualitas tidur berpengaruh terhadap performa dalam sepakbola akan memberikan dasar yang kokoh untuk penelitian di masa depan. Dengan memperdalam pengetahuan ini, peneliti dapat mengeksplorasi secara lebih rinci hubungan antara aspek-aspek kualitas tidur, seperti durasi, latensi, dan lain sebagainya, dengan berbagai aspek performa dalam sepakbola, seperti *skill execution*, *decision making*, dan *support*. Melalui pendekatan ini, penelitian yang lebih mendalam dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana pemulihan tidur yang tepat dapat meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga sepakbola. Kemudian berikut merupakan pemahaman praktis diantaranya adalah :

- 1) Manfaat dari segi teori, kajian teori dan hasil penelitian ini akan menjadi sumber informasi yang berharga bagi penulis dan pembaca, baik secara khusus maupun umum, dalam memahami dampak kualitas tidur terhadap performa dalam sepakbola. Dengan memanfaatkan hasil-hasil ini, penulis dapat memperluas wawasan mereka tentang hubungan antara tidur dan kinerja atlet dalam konteks olahraga sepakbola. Sementara bagi pembaca, informasi yang diberikan dapat menjadi dasar yang kuat untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya tidur yang berkualitas dalam mendukung performa atletik yang optimal dalam olahraga sepakbola. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan bagi literatur ilmiah dan praktik olahraga.
- 2) Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan kepada pelatih, orang tua dan siswa SSB Baraccuda khususnya maupun SSB yang ada di Indonesia tentang manfaat memiliki kualitas tidur yang berpengaruh terhadap performa sepakbola.
- 3) Manfaat dari segi sosial, penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi sumber informasi yang penting bagi masyarakat umum tentang pengaruh kualitas tidur terhadap performa dalam sepakbola. Melalui penyebaran hasil penelitian ini dalam bentuk artikel, presentasi, atau media sosial, informasi tersebut dapat

diakses oleh berbagai kalangan, termasuk para pemain sepakbola, pelatih, orang tua, dan penggemar olahraga. Dengan menyediakan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara tidur dan performa atletik, penelitian ini dapat membantu mempromosikan kesadaran akan pentingnya kebiasaan tidur yang sehat di kalangan masyarakat. Hal ini dapat membawa dampak positif dalam meningkatkan kesehatan dan kinerja atlet, serta memperkuat hubungan antara komunitas sepakbola dan masyarakat luas.

### **1.5 Struktur Organisasi**

Berikut adalah rencana penulisan untuk menyusun kerangka skripsi agar lebih jelas dan memudahkan pembahasannya:

#### 1) BAB I Pendahuluan

Pada bab ini mencakup penjelasan tentang latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat yang diharapkan, dan struktur organisasi yang akan digunakan dalam penyusunan skripsi.

#### 2) BAB II Tinjauan Pustaka

Pada bab ini mencakup tinjauan pustaka yang mendukung penelitian, kerangka pemikiran yang digunakan, dan hipotesis penelitian.

#### 3) BAB III Metode Penelitian

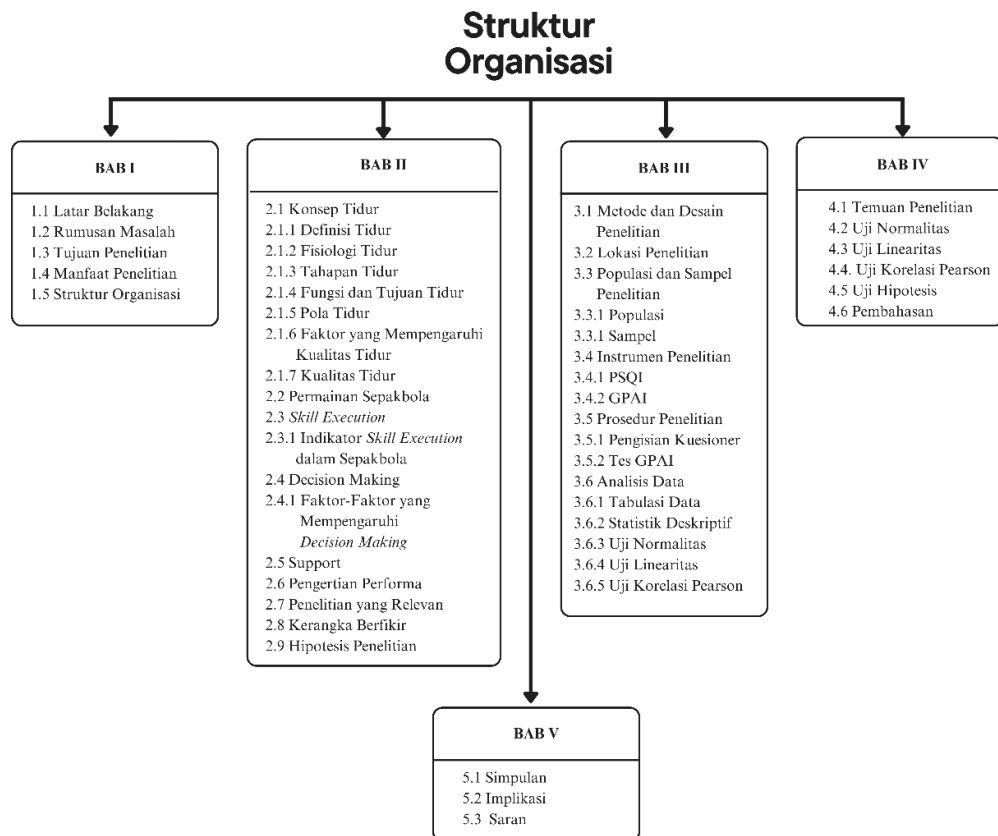
Pada ini membahas desain penelitian yang digunakan, cara mengambil populasi dan sampel, instrumen yang digunakan dalam penelitian, bagaimana prosedur penelitiannya, serta bagaimana cara analisis data.

#### 4) BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini membahas seputar penemuan dari penelitian, bagaimana hasil analisisnya serta bagaimana pembahasan dari penelitian ini.

#### 5) BAB V Kesimpulan dan Rekomendasi

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.



**Gambar 1.1 Struktur Organisasi**