

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI PADA
PRESTASI ATLET WOODBALL JAWA BARAT**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh
Rechita Shelma Rizqi Fajari
1900556

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI PADA PRESTASI
ATLET WOODBALL JAWA BARAT

Oleh

Rechita Shelma Rizqi Fajari

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Rechita Shelma Rizqi Fajari

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

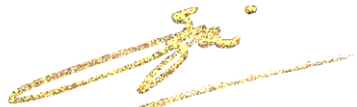
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

RECHITA SHELMA RIZQI FAJARI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI PADA
PRESTASI ATLET WOODBALL JAWA BARAT

diajukan dan disahkan oleh :

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed

NIP. 196303121989011002

Pembimbing II,



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 196812201998022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI



Prof. Agus Rusdiana, MA., Ph. D.

NIP. 197608122001121001

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI PADA PRESTASI ATLET WOODBALL JAWA BARAT

Rechita Shelma Rizqi Fajari

1900556

Pembimbing I : Prof. Dr. Yudha Munajat Saputra, M.Ed.

Pembimbing II : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

Saat akan menghadapi pertandingan, atlet perlu menjaga kualitas tidurnya karena akan memengaruhi emosi, mengganggu pengambilan keputusan, dan mempersulit pengendalian emosi. Penting untuk menjaga dan mengatur kualitas tidur dan menjaga suasana hati sebelum pertandingan agar tidak memengaruhi stabilitas secara negatif. Suasana hati atau emosi yang negatif salah satunya adalah saat atlet merasa cemas, kecemasan merupakan salah satu pemicu terjadinya gangguan tidur dan menyebabkan atlet tidak dapat memberikan performa terbaiknya untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Menggunakan 26 atlet remaja woodball Jawa Barat yang menjadi sampel penelitian dengan Teknik total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Brunel Mood Scale (BRUMS). Hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi bivariante dan regresi linier pada software SPSS versi 22 menyatakan bahwa hubungan kualitas tidur dan suasana hati dengan kinerja memiliki nilai sig. $0.000 < 0.05$. kesimpulan dari penelitian ini adalah, adanya hubungan antara kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball Jawa Barat

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Suasana Hati, Prestasi

ABSTRACT
RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND MOOD ON THE
PERFORMANCE OF WEST JAVA WOODBALL ATHLETES

Rechita Shelma Rizqi Fajari
1900556

Advisor I : Prof. Dr. Yudha Munajat Saputra, M.Ed.

Advisor II : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

When going to a competition, athletes need to maintain the quality of their sleep because it will affect emotions, interfere with decision making, and make it difficult to control emotions. It is important to maintain and manage the quality of sleep and maintain the mood before the game so as not to negatively affect stability. One of the negative moods or emotions is when athletes feel anxious, anxiety is one of the triggers for sleep disturbances and causes athletes to not be able to give their best performance to achieve the expected achievements. This study aims to determine whether there is a relationship between sleep quality and mood on the achievement of woodball athletes. The method used in this study is a quantitative approach with a correlation design. Using 26 West Java woodball youth athletes as research samples with total sampling technique. The instruments used in this study were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Brunel Mood Scale (BRUMS). The results of the study were analyzed using bivariate correlation and linear regression in SPSS version 22 software stating that the relationship between sleep quality and mood with performance has a sig value. $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is a relationship between sleep quality and mood in the achievements of West Java woodball athletes

Keywords: Sleep Quality, Mood, Achievement

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Cabang Olahraga Woodball	6
2.1.1 Perlengkapan Woodball	7
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Woodball	8
2.1.3 Kategori Usia dalam Permainan Woodball	10
2.2 Kecemasan pada Atlet	11
2.2.1 Gejala Kecemasan Atlet	11
2.2.2 Penyebab Munculnya Kecemasan Pada Atlet	12
2.3 Kualitas Tidur	12
2.3.1 Tahapan Tidur	13
2.3.2 Fase Tidur.....	15
2.3.3 Durasi Tidur	16
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	17
2.3.5 Gangguan Tidur.....	18
2.4 Suasana Hati.....	19
2.4.1 Ciri – Ciri Suasana Hati	20
2.4.2 Dimensi – Dimensi Suasana Hati	20

2.4.3 Sumber – Sumber Suasana Hati	21
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Suasana Hati	22
2.5 Prestasi pada Atlet	23
2.6 Penelitian Relevan	23
2.7 Kerangka Berfikir	24
2.8 Hipotesis Penelitian	25
BAB III	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Partisipan Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.5. Prosedur Penelitian	28
3.6 Analisis Data	29
BAB IV	30
TEMUAN DAN BAHASAN	30
4.1 Temuan Penelitian	30
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian	30
4.1.2 Uji Normalitas Data	31
4.1.3 Uji Hipotesis	32
4.1.4 Uji Determinasi	34
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	35
4.2.1 Pembahasan Temuan Hubungan Kualitas Tidur dan Kinerja	35
4.2.2 Pembahasan Temuan Hubungan Suasana Hati dan Kinerja	35
4.2.3 Pembahasan Temuan Hubungan Kualitas Tidur dan Suasana Hati dengan Kinerja	36
BAB V	37
KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	37
5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian	37
5.4 Rekomendasi	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Karakteristik Tidur REM.....	13
Tabel 2. 2 Tahapan Tidur	14
Tabel 4. 1 Temuan Deskriptif Statistik	30
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Data.....	31
Tabel 4. 3 Hasil Transform Data	32
Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi X1 dengan Y	32
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi X2 dengan Y	33
Tabel 4. 6 Hasil Uji Regresi Berganda	33
Tabel 4. 7 Persentase Hubungan.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mallet	7
Gambar 2. 2 Bola Woodball.....	7
Gambar 2. 3 Gawang atau Gate.....	7
Gambar 2. 4 Pegangan Mallet	8
Gambar 2. 5 Sikap Tubuh	9
Gambar 2. 6 Gerakan Mengayun.....	9
Gambar 2. 7 Model Dimensi Suasana Hati Thayer	23
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir	24
Gambar 3. 1 Variabel penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	42
Lampiran 2. Kuisiener Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	45
Lampiran 3. Kuisiener Brunel Mood Scale (BRUMS)	48
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi.....	48

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, A., Bevilacqua, G., & Casagrande, P. (2018). Sleep Quality Associated With Mood in Elite Athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 0(0), 1. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1553467>
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–18.
- Ayu, D., & Setyaningrum, W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. 3(4), 166–168.
- Bolin, D. J. (2019). *Sleep Deprivation and Its Contribution to Mood and Performance Deterioration in College Athletes*. 305–310.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2016). Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship with Performance Among a Competitive Period. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1033–1039.
- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/viewFile/156/149>
- Dewi, I. S., & Broto, D. P. (2019). Pengembangan tes keterampilan pukulan jarak jauh woodball untuk siswa sekolah dasar Woodball long drive skill test development for upper-grade students of elementary school. 15(2), 50–61.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fauziyah, S. (2017). Pengaruh religiusitas dan suasana hati (mood) terhadap kinerja karyawan. 1–88.
- Ghony, D., & Almanshur, F. (2016). Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif. In *UIN-Malang Press* (pp. 1–138). <https://onsearch.id/Repositories/Repository> <http://uin-malang.ac.id/>
- Imaduddin, M. F. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Penguasaan Teknik Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) pada Cabang Olahraga Woodball. *JPOS, Journal Power of Sports*, 3(2), 37–41.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kusumajati, D. A. (2011). Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Anggar di DKI Jakarta. *Humaniora*, 2(1), 58. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2948>
- Lastella, M., Lovell, G. P., & Sargent, C. (2014). Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. *European Journal of Sport Science*, 14(SUPPL.1), 37–41.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2012.660505>

- Latifah, A. N., Palupi, K. C., & Sapang, M. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Terhadap Gejala Depresi, Suasana Hati (Mood) dan Vitalitas Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assiddiqiyah. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 44(1), 11–20. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.466>
- Lavretsky, H., & Abbott, R. (2018). Community-Based Acupunch Exercise Program Improves Physical Health and Quality of Sleep in Taiwanese Older Adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(5), 521–522. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.01.207>
- Malentika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2018). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Psyche*, 11(2), 97–106.
- Mohani, V. S., Nurhayati, T., & Sari, D. M. (2018). *Sleeping Quality Does Not Affect Blood Pressure among Elderly in Tresna Werdha Nursing Home City of Bandung Kualitas Tidur Tidak Mempengaruhi Tekanan Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bandung*. 2(2), 722–729.
- Nugroho, & Dwi, D. S. (2019). HUBUNGAN JENIS KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO. *Physical Review A*, 100(1), 1612–1616. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf%0Ahttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Six+easy+pieces:+essentials+of+physics,+explained+by+its+most+brilliant+teacher#0%0Ahttp://arxiv.org/abs/1604.07450%0Ahttp://www.theory>
- Nugroho, W. adhi, Praja, H. N., Yudha, R. P., & Sundari, S. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Mood dan Kinerja Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 61–69.
- Nurmalia. (2021). *Korelasi Volume Klasifikasi Pineal Body dengan kualitas Tidur Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Pada Pasien yang Menjalani Pemeriksaan MDCT Scan Kepala*.
- Pratama, N. S. (2020). *Sumbangan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan Gating Pada Cabang Olahraga Woodball*. 1–80.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 3(2).
- Reyner, L. A., & Horne, J. A. (2013). Sleep restriction and serving accuracy in performance tennis players, and effects of caffeine. *Physiology and Behavior*, 120, 93–96. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.07.002>
- Rifani, D. A., & Rahadi, D. R. (2021). Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Dira Anjanja Rifani (1) Dedi Rianto Rahadi (2). *Journal of Bussiness Management*, 18(1), 22–34.
- Riyadi, W. (2021). Pengaruh Koordinasi Mata Tangan dan Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Long Shot di Pengcab Woodball Kota Sukabumi. *Journal of Sport*, 5(2), 100–106.
- Saputra, J. J., Candrawati, E., & Ahmad, Z. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Kram Pada Atlet Futsal. *Nursing News*, 4(1), 209–218. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1504>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.

- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Keparahan Pms Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v3i1.32>
- Tsaniya, R., Mukhlas Fikri, A., & Elvandari, M. (2022). *Relationship between Diet, Sleep Quality, and Physical Activity with Nutritional Status in Elementary School Children During Limited Face-to-Face Learning*. 14(2), 285–293.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Vidyawati, A., & Hasanah, M. (2019). Efektivitas Musik Klasik Untuk Menciptakan Suasana Hati Positif Pada Siswa Smp Semen Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 71. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.934>
- Wetri, O. D. (2020). *Analisis hubungan kualitas tidur (sleep quality) dengan Suasana hati (mood) pada pemain futsal usia binaan*. <https://repository.binawan.ac.id/1243/1/FISIOTERAPI-2019-DEWI.pdf>
- Yazid, S., Kusmaedi, N., Paramitha, S. T., Indonesia, U. P., Setiabudhi, J., & Bandung, N. (2016). *HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN HASIL PUKULAN JARAK JAUH (LONG SROKE) PADA*. 01(01), 50–54.
- Yotlely, A. S. (2019). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Perawat Dalam Penerapan Kewaspadaan Standar di RSUD Piru*. <https://onesearch.id/Repositories/Repository> <http://uin-malang.ac.id/>
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55–62. <https://media.neliti.com/media/publications/127382-ID-kepercayaan-diri-dan-prestasi-atlet-tae.pdf>
- Zaim, M. (2000). *Populasi Dan Sampel Serta Jenis Dan Sumber Data*. April, 1–10.
- Zaky, M. (2020). Dampak Aktivitas Bersepeda Terhadap Mood Bekerja. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i1.4922>