



PENGARUH DURASI TIDUR TERHADAP KONSENTRASI DAN HUBUNGANNYA DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA TIM *SPORT SCIENCE FC*

Hasyim¹, Sulaeman²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

hasyim@unm.ac.id

Informasi Artikel

Diterima 2024-05-27

Direvisi 2024-04-13

Dipublikasikan 2024-06-10

Keyword:

Durasi Tidur

Konsentrasi

Ketepatan *Shooting*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat konsentrasi antara Pemain Tim Sport Science Fc yang memiliki durasi tidur yang kurang dengan pemain yang memiliki durasi tidur yang cukup. Tujuan yang kedua adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan shooting pada Pemain Tim Sport Science Fc Makassar. Sampel pada penelitian ini adalah Pemain Tim Sport Science berjumlah 30 orang yang dipilih melalui tehnik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan tingkat konsentrasi antara pemain yang dengan durasi tidur yang kurang dan pemain dengan durasi tidur yang cukup dengan nilai signifikan 0,044. Nilai rata-rata 19,60 untuk pemain dengan durasi tidur kurang dan 23,54 untuk pemain dengan durasi tidur yang cukup dengan perbandingan sebesar 3,93. Hasil penelitian berikutnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan tingkat konsentrasi dengan ketepatan shooting dimana pada kelompok dengan durasi tidur kurang memiliki nilai signifikan sebesar 0,123 dan kelompok pemain dengan durasi tidur cukup memiliki nilai signifikan 0,183.



© 2024 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Nama Penulis, Hasyim

Lembaga, Universitas Negeri Makassar

Email: hasyim@unm.ac.id

PENDAHULUAN

Sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan dengan tidur yang cukup. Pertama-tama, tidur yang cukup sangat penting untuk daya tahan mental dan fungsi kognitif. Selama tidur, otak mengalami proses pemulihan dan konsolidasi ingatan, yang memungkinkan orang untuk memproses informasi dengan lebih baik dan tetap konsentrasi sepanjang hari. Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2022) “Banyak penelitian menjelaskan bahwa kurang tidur berbahaya bagi kesehatan. Orang yang kekurangan tidur dites dengan simulator mengemudi atau melakukan tugas koordinasi dengan mata dan tangan memiliki hasil yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang mabuk. Kekurangan tidur akan membuat seseorang mudah lemah dan sulit mengendalikan emosi saat beraktivitas di siang hari. Kekurangan tidur juga sangat bahaya bagi mereka yang sering berkendara. Sopir/ pengedara motor yang kelelahan dan mengantuk ialah faktor utama banyaknya kejadian kecelakaan lalu lintas”.

Menurut (Chiu, 2018), “Gangguan tidur merupakan kumpulan gejala gangguan jumlah, kualitas dan waktu tidur”. Durasi tidur yang ideal juga terkait dengan sistem kekebalan tubuh yang lebih baik, yang melindungi tubuh dari penyakit dan infeksi. Kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular dapat sangat terpengaruh oleh kurang tidur. Menurut beberapa studi, kurang tidur dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung. Menurut (Marfuah et al., 2016), “Kurangnya durasi tidur dapat menjadi salah satu faktor penyebab kegemukan yang berkaitan dengan menurunnya hormon leptin dan meningkatnya hormon ghrelin sehingga akan meningkatkan nafsu makan sebesar 23-24%”. Oleh karena itu, salah satu cara penting untuk mencegah penyakit kardiovaskular adalah dengan memprioritaskan tidur yang cukup. Ada juga bukti bahwa ada korelasi antara kurang tidur dan obesitas. Kekurangan tidur dapat berdampak pada hormon yang mengatur nafsu makan, yang meningkatkan keinginan untuk makan makanan tinggi lemak dan karbohidrat.

Untuk kesehatan mental dan kinerja kognitif, hubungan antara konsentrasi dan lamanya tidur sangat penting. Kapasitas kognitif seseorang sangat bergantung pada jam tidur yang cukup. Menurut penelitian ilmiah, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi. Seperti yang di kemukakan oleh (Lisiswanti et al., 2019) “Tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal yang dapat memengaruhi adalah kondisi fisiologis salah satunya adalah kualitas tidur yang buruk yang dapat menimbulkan gejala klinis seperti mengantuk, kelelahan yang dapat menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk berkonsentrasi”. Serta penelitian yang dilakukan oleh (Bastian et al., 2023) yaitu “Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi pada mahasiswa FK Unisba tingkat pertama dimana mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik cenderung memiliki konsentrasi yang baik, begitu juga sebaliknya”. Otak melakukan sejumlah proses pemulihan dan konsolidasi memori selama tidur, yang penting untuk daya ingat dan daya tahan mental. Fungsi konsentrasi dapat terganggu oleh gangguan pada siklus tidur REM (Rapid Eye Movement) ketika tidur tidak mencukupi. Selain itu, orang yang kurang tidur lebih mungkin mengalami kelelahan mental dan penurunan responsivitas terhadap stimulus luar. Ini mengakibatkan kesulitan untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi yang ideal.

Kesehatan mental dan fisik sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang baik. Selain durasi, hal-hal seperti kedalaman dan ketenangan juga berpengaruh. Menurut (Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes, 2023), “Usia 6-12 tahun: Anak usia sekolah ini memerlukan waktu tidur 10 jam. Usia 12-18 tahun: menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Usia 18-40 tahun: orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari. Tidur yang nyenyak memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan proses pemulihan fisik dan mental. Selain itu, tidur yang baik terkait dengan peningkatan memori dan kinerja kognitif. Gangguan tidur atau tidur yang tidak nyenyak dapat menyebabkan kelelahan, depresi, dan penurunan kinerja kognitif. Menurut (Gunarsa & Wibowo, 2021) “Seseorang yang waktu tidurnya mengalami penurunan dapat mengakibatkan berbagai efek bagi tubuh dan pikiran. Adapun beberapa penelitian yang menunjukkan jika seseorang mengalami penurunan waktu tidur itu dapat mengakibatkan obesitas dan memiliki hubungan dengan terjadinya beberapa penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup seperti hipertensi dan diabetes melitus”. Oleh karena itu, untuk menjaga keseimbangan hidup yang ideal, penting untuk memprioritaskan kualitas tidur.

Kemampuan untuk berolahraga khususnya olahraga prestasi dipengaruhi secara signifikan oleh kualitas tidur yang cukup seperti halnya olahraga sepakbola. Tubuh melakukan pengaturan hormon dan pemulihan otot selama tidur. Menurut (Lee & HS Lam, 2017) “Dengan mempunyai kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan performa atlet sebaliknya jika kualitas tidur yang tidak baik akan berdampak pada aktivitas fisik yang dilakukannya”. Selain itu, tidur membantu mengkonsolidasikan memori motorik, yang berdampak pada seberapa baik pemain sepak bola merekam dan mereplikasi gerakan teknis dengan benar. Selain itu, tidur yang cukup meningkatkan kewaspadaan, reaksi cepat, dan kemampuan pengambilan keputusan, yang semuanya merupakan komponen penting dari permainan sepakbola. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari Mulyati et al., 2023) Bahwa “Pola tidur yang buruk telah terbukti memiliki pengaruh negatif pada berbagai aspek kesehatan dan performa, termasuk penurunan konsentrasi, peningkatan risiko cedera, serta penurunan kemampuan fisik dan mental. Untuk atlet futsal yang mengandalkan kecepatan, ketepatan, dan kelincahan dalam pertandingan mereka, penting untuk memahami dampak pola tidur yang tidak teratur terhadap aspek-aspek ini”. Oleh karena itu, memiliki waktu tidur yang cukup secara fisiologis membantu Anda melakukan komponen kinerja penting ini dengan lebih baik.

Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan mental atlet. Otak melakukan proses penting seperti menyusun memori, membersihkan toksin, dan memulihkan energi mental selama tidur. Menurut (Rahmawati & Farida, 2023) “Kebiasaan tidur atlet seringkali menjadi masalah. Kuantitas dan kualitas tidur merupakan komponen kehidupan sehari-hari yang berpotensi mempengaruhi peran fisik, mental dan emosional secara positif maupun negatif, penting bagi atlet untuk melakukan fase pemulihan pasca latihan yaitu dengan tidur yang baik”. Bagi atlet, ini berarti pemulihan yang optimal setelah latihan berat dan pertandingan. Tidur yang cukup juga membantu mengelola stres, meningkatkan stabilitas emosional, dan meningkatkan konsentrasi dan fokus. Atlet yang mendapatkan jumlah tidur yang cukup juga cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, lebih tahan terhadap tekanan kompetitif, dan mampu mempertahankan kinerja mental yang sama selama latihan dan pertandingan. “Tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kinerja mahasiswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan fisik, mengurangi stress, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh” (Bella et al., 2019).

Permasalahan tidur ini juga terjadi pada olahragawan apalagi olahragawan yang masih amatir. Kompetisi yang tidak menentu membuat pemain tidak konsisten dalam hal istirahat dan cenderung memperbaiki istirahat jika ada turnamen yang akan dihadapi. Kondisi ini juga terjadi di Tim Sport Science FC. Banyak pemain yang walaupun mengetahui akan latihan pagi besok, namun malamnya masih begadang. Berdasarkan hasil wawancara kepada para pemain Sport Science FC, rata-rata berpendapat bahwa begadang tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mereka bermain sepakbola. Asalkan mereka tidur walaupun hanya beberapa jam mereka merasa sudah cukup untuk modal berlatih keesokan paginya. Dari kasus diatas, maka perlu dilakukan

penelitian untuk membuktikan hal tersebut. Sehingga diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi serta bukti yang kuat bahwa tidur yang cukup memiliki kaitan yang erat terhadap tehnik sepakbola.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Menurut (Sugiyono, 2015), "Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan dari satu variabel atau lebih pada dua sampel atau lebih pada waktu yang berbeda". Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota Tim Sport Science Fc berjumlah kurang lebih 50 pemain dimana rata-rata Pemain Sport Science Fc berusia antara 17 hingga 21 tahun. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang di pilih melalui tehnik "purposive sampling" yaitu dengan pertimbangan sampel yang memiliki durasi tidur yang kurang dalam kurun waktu satu minggu terakhir untuk kelompok A dan sampel yang memiliki durasi tidur yang cukup dalam kurun waktu satu minggu terakhir. Untuk pengumpulan data dilakukan 2 tes yaitu grid concentration test (sumber) untuk mengukur tingkat konsentrasi dan test ketepatan menendang bola ke gawang (sumber). Setelah data dikumpulkan maka akan dilakukan analisis data untuk membandingkan apakah terdapat perbandingan tingkat konsentarasasi antara pemain yang memiliki durasi tidur yang kurang dan durasi tidur yang cukup. Hasil tes konsentrasi juga akan digunakan untuk mencari hubungan antara tingkat konsentrasi dan ketepatan shooting pada Pemain Tim Sport Science Fc Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang pertama adalah untuk mengetahui perbandingan durasi tidur dengan tingkat konsentrasi pada Tim Sport Science Fc. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Konsentrasi

Kelompok	N	Nilai Rata-Rata	Selisih	Sig
Durasi Tidur Kurang	15	19,60	3,93	0,044
Durasi Tidur Cukup	15	23,53		

Dari tabel hasil perbandingan antara kelompok yang memiliki durasi tidur yaitu kurang dari 6 jam Dan kelompok yang memiliki durasi tidur diatas 6 jam setiap malamnya ternyata memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan berkonsentrasi. Dari nilai rata-rata dapat kita lihat bahwa kelompok yang durasi tidur kurang rata-rata kemampuan berada pada 19,60 poin. Sedangkan kelompok yang memiliki durasi tidur yang cukup rata-rata kemampuan berada pada 23,53 poin. Terdapat selisih hampir 4 poin antara kedua kelompok tersebut dimana kelompok dengan durasi tidur yang cukup memiliki rata-rata kemampuan konsentrasi lebih baik dibanding kelompok dengan durasi tidur yang kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa durasi tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi pada Pemain Sepakbola Tim Sport Science Fc.

Hasil penelitian yang kedua adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kemampuan konsentrasi dengan ketepatan shooting pada Pemain Sepakbola Tim Sport Science Fc. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hubungan Konsentrasi Dengan Ketepatan *Shooting*

Kelompok	N	Mean	Person Correlation	Sig
Durasi Tidur Kurang	15	15,47	0,416	0,123
Durasi Tidur Cukup	15	18,47	0,364	0,182

Dari tabel uji korelasi diatas mengenai hubungan tingkat konsentrasi dan ketepatan shooting pada Pemain Tim Sport Science Fc Makassar diketahui tidak ditemukan hubungan yang signifikan baik itu pada kelompok dengan durasi tidur yang kurang dengan nilai signifikan sebesar 0,123 maupun kelompok yang memiliki durasi tidur yang cukup dengan nilai signifikan sebesar 0,182. Hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan tingkat konsentrasi dengan ketepatan shooting pada Pemain Tim Sport Science Fc Makassar. Adapun dari nilai person correlation yang diperoleh menunjukkan nilai positif sehingga dapat ditarik kesimpulan antara konsentrasi dan ketepatan tendangan walaupun tidak signifikan namun berkorelasi positif. Hal ini bermakna bahwa jika konsentrasi menurun maka ketepatan shooting juga berpotensi menurun atau sebaliknya jika konsentrasi dalam kondisi baik maka ketepatan shooting juga berpotensi baik. Selain itu, informasi yang dapat diperoleh dari data yang dihasilkan bahwa rata-rata ketepatan shooting kelompok dengan durasi tidur cukup memiliki nilai yang lebih baik yaitu 18,47 dibanding kelompok dengan durasi tidur kurang dengan rata-rata nilai ketepatan tendangan yaitu 15,47.

PEMBAHASAN

Durasi tidur memiliki peran yang vital dalam aktivitas sehari-hari seperti yang dikemukakan oleh (Kementerian Kesehatan RI, 2022) "Banyak penelitian menjelaskan bahwa kurang tidur berbahaya bagi kesehatan. Orang yang kekurangan tidur dipes dengan simulator mengemudi atau melakukan tugas koordinasi dengan mata dan tangan memiliki hasil yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang mabuk. Kekurangan

tidur akan membuat seseorang mudah lemah dan sulit mengendalikan emosi saat beraktivitas di siang hari. Kekurangan tidur juga sangat bahaya bagi mereka yang sering berkendara. Sopir/ pengendara motor yang kelelahan dan mengantuk ialah faktor utama banyaknya kejadian kecelakaan lalu lintas”. Salah satu syarat agar tidur dapat berkualitas adalah durasi yang cukup ketika istirahat atau tidur malam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan tingkat konsentrasi antara kelompok yang memiliki durasi tidur kurang dengan durasi tidur yang cukup. Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Sari Mulyati et al., 2023) Bahwa “Pola tidur yang buruk telah terbukti memiliki pengaruh negatif pada berbagai aspek kesehatan dan performa, termasuk penurunan konsentrasi, peningkatan risiko cedera, serta penurunan kemampuan fisik dan mental. Untuk atlet futsal yang mengandalkan kecepatan, ketepatan, dan kelincuhan dalam pertandingan mereka, penting untuk memahami dampak pola tidur yang tidak teratur terhadap aspek-aspek ini”. Hal ini berarti bahwa olahraga apapun itu mewajibkan atletnya untuk dapat selalu berkonsentrasi dalam pertandingan. Salah satu faktor agar konsentrasi dapat terjaga adalah kualitas serta durasi tidur yang terpenuhi. Sangat penting bagi atlet untuk berkonsentrasi dalam olahraga karena memungkinkan mereka untuk tampil maksimal di setiap pertandingan. Atlet seringkali dihadapkan pada tekanan tinggi selama kompetisi yang ketat, dan konsentrasi yang baik dapat membantu mereka mengurangi gangguan luar yang dapat mengganggu kinerja mereka. Memfokuskan diri pada tujuan atau tugas yang ada dapat membantu atlet meningkatkan eksekusi gerakan, pengambilan keputusan, dan respons terhadap perubahan kondisi di lapangan. Selain itu, konsentrasi meningkatkan kesadaran atlet tentang kondisi tubuhnya dan lingkungannya. Atlet dapat lebih mudah mengidentifikasi gejala kelelahan, mengoptimalkan strategi permainan, dan menemukan peluang saat konsentrasi tinggi. Atlet yang memiliki fokus yang baik juga dapat mengendalikan emosi mereka dan tetap tenang, yang merupakan komponen penting dari olahraga yang berhasil.

Begitupun dalam sepakbola, olahraga ini juga termasuk olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang baik. Salah satu peran krusial konsentrasi adalah ketika pemain memiliki kesempatan untuk menembak bola ke gawang lawan. Konsentrasi yang baik dapat memberikan kemampuan bagi pemain untuk dengan cepat mengambil kesimpulan kemana bola akan diarahkan agar dapat menciptakan gol. Walaupun hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan konsentrasi dengan ketepatan shooting pada Pemain Tim Sport Science Fc. Namun data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jika dilihat dari hasil rata-rata kedua kelompok dimana kelompok dengan durasi tidur yang cukup memiliki rata-rata ketepatan shooting yang lebih baik dibanding kelompok dengan durasi tidur yang kurang. Seperti yang dikemukakan sebelumnya oleh (Lee & HS Lam, 2017) “Dengan mempunyai kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan performa atlet sebaliknya jika kualitas tidur yang tidak baik akan berdampak pada aktivitas fisik yang dilakukannya”. Durasi tidur yang kurang dapat mempengaruhi atlet sepakbola ketika bertanding karena tidur yang cukup memiliki peran vital dalam pemulihan fisik dan mental. Selama tidur, tubuh memperbaiki jaringan-jaringan yang rusak selama latihan dan pertandingan, mengembalikan energi yang terkuras, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Selain itu, tidur juga berperan penting dalam konsolidasi memori dan proses pembelajaran motorik, yang esensial dalam mempertajam keterampilan dan respons atlet di lapangan. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan daya tahan fisik, peningkatan risiko cedera, dan penurunan fokus mental, yang semuanya dapat berdampak negatif pada performa atlet sepakbola selama pertandingan.

Jika dilihat dari teori yang ada, beberapa faktor dapat menjadi penyebab mengapa hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan shooting pada Pemain Tim Sport Science Fc Makassar. Yang pertama sampel yang rata-rata masih berusia muda sehingga kemampuan tubuh yang masih dapat dikatakan fit walaupun durasi tidur yang kurang sebelum dilakukan tes. Yang kedua adalah karena tes yang diberikan hanya tes ketepatan tendangan. Sementara kondisi dimana konsentrasi dibutuhkan adalah dalam kondisi bertanding. Sehingga jelas terdapat perbedaan kondisi dalam kaitannya dengan konsentrasi. Pada tes ketepatan shooting, peserta tes memiliki kesempatan untuk bisa berkonsentrasi sebelum menembak bola ke gawang dan tentunya ini tidak sama dengan kondisi konsentrasi ketika bertanding. Karena ketika bertanding, pemain dituntut untuk berkonsentrasi dalam banyak faktor. Seperti mengambil keputusan dengan cepat, kemampuan menerima bola serta ketepatan dan pemilihan sasaran di gawang yang harus diambil dengan cepat mengingat pertandingan sepakbola adalah olahraga dengan intensitas tinggi yang menuntut pemain untuk selalu fokus diikuti dengan kondisi fisik yang dituntut untuk selalu prima.

Atlet sepakbola dapat menggunakan berbagai strategi untuk mempertahankan konsentrasi mereka selama pertandingan. Pertama, lakukan kebiasaan sebelum pertandingan yang melibatkan relaksasi dan visualisasi positif untuk menenangkan pikiran. Kedua, sebelum memulai pertandingan, atlet dapat mencoba teknik pernapasan untuk meningkatkan kesehatan mental. Yang ketiga, atlet juga harus menyadari pentingnya tidur yang cukup untuk mendukung fungsi kognitif dan psikomotorik. Fokus pada tugas yang sedang atau lakukan dan jangan terlalu memikirkan hasil selama pertandingan. Meningkatkan kemampuan untuk tetap fokus selama pertandingan juga dapat membantu performa atlet. Fokus pada satu tugas atau aspek permainan juga dapat membantu. Atlet sepakbola dapat memastikan bahwa kemampuan konsentrasinya tetap optimal selama kompetisi dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat dan menjaga mental tetap stabil.

KESIMPULAN

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Terdapat perbandingan yang signifikan tingkat konsentrasi antara Pemain Tim Sport Science Fc Makassar yang memiliki durasi tidur yang kurang dengan pemain yang memiliki durasi tidur yang cukup.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan hubungan konsentrasi dengan kemampuan shooting pada Pemain Tim Sport Science Fc Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bastian, M. A., Noormartany, & Siti Annisa Devi Trusda. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Pertama. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 189–196. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5838>
- Bella, N., Siti, R., & Mulyanti. (2019). Hubungan Antara KualitasTidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika KabupatenTangerang Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.138>
- Chiu, S. (2018). *Pediatric Sleep Disorders Clinical Presentation*. Emedicine.Medscape.Com. <https://emedicine.medscape.com/article/916611-overview?form=fpf>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Tidur Cukup Untuk Kesehatan. *Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1–2. <http://www.mendeley.com/research/ad0258e1-4086-337b-8ccc-1b42fbefc2a2/>
- Lee, K. Y., & HS Lam, M. (2017). Physical Activity Measurements in Sport Field: Objective or Subjective Measures? *Sports Nutrition and Therapy*, 02(02). <https://doi.org/10.4172/2473-6449.1000122>
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2253>
- Marfuah, D., Hadi, H., & Huriyati, E. (2016). Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 93. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).93-101](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).93-101)
- Rahmawati, S. I., & Farida, E. (2023). Asupan Vitamin D, Kualitas Tidur dan Stamina Atlet Pencak Silat Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1243–1254. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1252>
- Sari Mulyati, E., Auralia, N., Satria, P., & Qolbi, R. M. (2023). PENGARUH POLA TIDUR TIDAK TERATUR TERHADAP PERFORMA ATLET FUTSAL. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(2).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (21st ed.). Alfabeta.
- Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes. (2023). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. Upk.Kemkes.Go.Id. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>