

EFEK HABITS WATCHING TERHADAP POLA TIDUR DAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET BOLA VOLI

THE EFFECT OF HABITS WATCHING ON SLEEP PATTERNS AND PHYSICAL FITNESS IN VOLLEYBALL ATHLETES

Gilang Aszi Gumilar¹, Alam Hadi Kosasih², Z. Arifin³, Azhar Ramadhana Sonjaya⁴
^{1,2,3,4} Pendidikan Olahraga, Universitas Garut

*Correspondence Author: gilanga.alumni4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh habits watching terhadap pola tidur dan kebugaran jasmani atlet bola voli di GOR DVB Bayongbong. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group* yang melibatkan 15 atlet. Instrumen yang digunakan meliputi *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur dan *bleep test* untuk menilai kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas menonton konten digital atlet tergolong tinggi, dengan kualitas tidur sebagian besar berada pada kategori kurang baik, dan tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang hingga baik. Uji korelasi antara habits watching dan pola tidur menghasilkan nilai $r = 0,863$ dengan $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara keduanya. Nilai Adjusted $R^2 = 0,726$ menunjukkan bahwa 72,6% variasi pola tidur dijelaskan oleh habits watching. Sementara itu, korelasi antara habits watching dan kebugaran jasmani menghasilkan $r = -0,894$ dengan $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara keduanya, dengan Adjusted $R^2 = 0,783$, menunjukkan bahwa 78,3% variasi kebugaran jasmani dipengaruhi oleh habits watching. Simpulan penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan waktu menonton untuk menjaga kualitas tidur dan kebugaran jasmani atlet.

Kata Kunci: Habits Watching; Pola Tidur; Kebugaran Jasmani; Atlet Bola Voli

Abstract

This study aims to analyze the effect of watching habits on sleep patterns and physical fitness among volleyball athletes at GOR DVB Bayongbong. The research employed an experimental method with a pretest–posttest control group design involving 15 athletes. The instruments used included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality and the bleep test to assess physical fitness. The results showed that athletes' digital watching intensity was relatively high, with most athletes having poor sleep quality and moderate to good physical fitness levels. The correlation test between watching habits and sleep patterns yielded $r = 0.863$ with $p = 0.000 < 0.05$, indicating a positive and significant relationship between the two variables. The Adjusted R^2 value of 0.726 shows that 72.6% of the variation in sleep patterns is explained by watching habits. Meanwhile, the correlation between watching habits and physical fitness produced $r = -0.894$ with $p = 0.000 < 0.05$, indicating a negative and significant relationship, with an Adjusted R^2 value of 0.783, showing that 78.3% of the variation in physical fitness is influenced by watching habits. The findings emphasize the importance of managing screen time to maintain athletes' sleep quality and physical fitness.

Keywords: Watching Habits; Sleep Patterns; Physical Fitness; Volleyball Athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan). Olahraga sebagai aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kualitas hidup (Bailey, 2023). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa kelelahan berlebih, yang dipengaruhi oleh faktor umur, gizi, istirahat, serta kualitas tidur (Safaringga & Herpandika, 2018).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis mendasar yang berperan dalam pemulihan tubuh dan peningkatan performa. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan energi, konsentrasi, dan motivasi dalam aktivitas fisik (Brand et al., 2017). Durasi tidur yang kurang juga berdampak pada gangguan memori dan proses belajar (Retnawati & Imelda, 2019), sedangkan tidur yang cukup membantu pelepasan hormon pertumbuhan yang penting untuk pemulihan otot (Rusmiyati, 2015).

Perkembangan teknologi membawa kebiasaan baru berupa habits watching yang dapat mengganggu pola tidur dan kebugaran jasmani. Paparan layar berlebihan terbukti mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur (Hirshkowitz et al., 2020; Minges & Redeker, 2020). Aktivitas sedentari akibat menonton atau bermain game juga berdampak pada menurunnya partisipasi dalam aktivitas fisik, yang berhubungan dengan risiko obesitas dan penyakit jantung (Owen et al., 2022; Katzmarzyk et al., 2021).

Dalam konteks olahraga, bola voli merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia dan menuntut kapasitas aerobik serta kebugaran jasmani yang optimal (Pratiwi et al., 2020; Gabriel et al., 2017). Diklat Voli Bayongbong di Garut menjadi salah satu wadah pembinaan atlet, namun masih ditemukan masalah terkait pola tidur dan pengukuran kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian mengenai kebiasaan menonton terhadap kualitas tidur dan kebugaran atlet.

Penelitian ini mengintegrasikan variabel habits watching (kebiasaan menonton) sebagai faktor gaya hidup modern yang potensial memengaruhi pola tidur dan kebugaran jasmani remaja. Dengan demikian, penelitian ini memperluas perspektif hubungan antara aktivitas digital dan kesehatan fisik, khususnya pada populasi atlet muda di tingkat daerah.

Kontribusi yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan bersifat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini memberikan tambahan kajian ilmiah mengenai keterkaitan antara kebiasaan menonton, kualitas tidur, dan kebugaran jasmani dalam konteks olahraga modern. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pengelola klub untuk merancang program latihan yang lebih komprehensif tidak hanya menekankan aspek teknik dan fisik, tetapi juga memperhatikan pola istirahat dan kebiasaan digital atlet. Selain itu, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan edukasi bagi remaja agar lebih bijak dalam mengatur waktu antara aktivitas digital dan olahraga demi mencapai kebugaran jasmani yang optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada

filosafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest control group design, yaitu desain penelitian yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga memungkinkan untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2017).

Tempat penelitian dilaksanakan di GOR DVB (Diklat Bola Voli Bayongbong) Kabupaten Garut. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli di GOR DVB sebanyak 30 orang, sedangkan sampel penelitian diambil 15 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, khususnya atlet yang memiliki kebiasaan menonton atau bermain game online (Setiawan, 2022).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur (Buysse et al., 2019; Fang et al., 2021) dan Bleep Test untuk mengukur kebugaran jasmani (Nurhasan, 2007). Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner serta pengukuran langsung terhadap kualitas tidur dan kebugaran jasmani atlet.

Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik, meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, analisis regresi linear berganda, serta analisis korelasi untuk melihat pengaruh habits watching terhadap pola tidur dan kebugaran jasmani. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Deskripsi hasil penelitian diperoleh dari analisis data yang dilakukan terhadap sebagian *habits watching*, pola tidur, dan kebugaran jasmani atlet bola voli Diklat Voli Bayongbong Kabupaten Garut. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa intensitas menonton konten digital pada atlet sebagian tinggi, kualitas tidur sebagian besar berada pada kategori kurang baik, dan kebugaran jasmani cenderung berada pada kategori sedang hingga baik.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Pola Tidur Atlet Bola Voli

Tabel 1. Keterangan Statistik Habits Watching, Pola Tidur dan Kebugaran Jasmani

	N	Mean	Median	Mode	Stdv	Min.	Max.
<i>Habits Watching</i>	15	51,4	50,0	41	10,133	35	63
Pola Tidur	15	6,4	6	6	0,507	6	7
Kebugaran Jasmani	15	3,2	4	1 ^a	1,821	1	6

Uji Normalitas**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
<i>Habits watching</i>	0,021	0,05	Normal
Pola Tidur	0,026		Normal
Kebugaran Jasmani	0,000		Normal

Dari tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikan (*p*) variabel habits watching $p\ 0,021 > 0,05$, pola tidur $p\ 0,026 > 0,05$, dan Kebugaran jasmani $p\ 0,000 > 0,05$, data berdistribusi normal

Uji Linieritas**Tabel 2.** Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	α	Keterangan
Habits watching (X1) – Pola Tidur (Y1)	0,706	0,05	Linear
Habits watching (X1) – Kebugaran Jasmani (Y2)	0,506	0,05	Linear

Dari tabel 13 di atas, terlihat bahwa nilai signifikan (*p*) dari X1 terhadap Y1 $0,706 > 0,05$, X1 terhadap Y2 $0,506 > 0,05$. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

Uji Hipotesis**a. Analisis Habits Watching (X1) terhadap Pola Tidur (Y1)**

Berikut adalah tabel hasil analisis pengujian hipotesis habits watching (X1) terhadap pola tidur (Y1).

Tabel 3. Hasil pengujian korelasi antara Habits watching (X1) dengan Pola Tidur (Y1)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.863 ^a	.746	.726	.20423

a. Predictors: (Constant), Habits Watching

b. Dependent Variable: Pola Tidur

Tabel 4. Koefisien Korelasi

korelasi	R hitung	R tabel	sig	Keterangan
X1.Y1	0,863	0,482	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi antara habits watching dan pola tidur sebesar 0,863 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Karena $r\ hitung\ (0,863) >$

r tabel (0,482), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara habits watching dengan pola tidur atlet bola voli DVB Bayongbong Kabupaten Garut.

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis X1 dengan Y1

Variabel	Persamaan 1			Konfirmasi Hipotesis
	Nilai Koefisien	t-statistik	Sig.	
<i>Habits watching</i>	0,033	6,173	0,000	Diterima
R Square	0,746			
Adj R Square	0,726			
F	38,106			

Hasil regresi menunjukkan nilai Adjusted R² sebesar 0,726, artinya 72,6% variasi pola tidur dapat dijelaskan oleh variabel habits watching, sedangkan 27,4% dipengaruhi faktor lain di luar model. Nilai F sebesar 38,106 dengan signifikansi 0,000 < 0,05 menunjukkan model layak digunakan. Koefisien regresi sebesar 0,033 dengan signifikansi 0,000 < 0,05 serta t-hitung 6,173 > t-tabel 3,10 mengindikasikan bahwa habits watching berpengaruh positif dan signifikan terhadap pola tidur atlet.

b. Analisis Habits Watching (X2) terhadap Kebugaran Jasmani (Y2)

Berikut adalah tabel hasil analisis pengujian hipotesis habits watching (X1) terhadap pola tidur (Y1).

Tabel 6. Hasil pengujian korelasi antara Habits watching (X1) dengan Kebugaran Jasmani (Y2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.894 ^a	.799	.783	.05654

a. Predictors: (Constant), Habits Watching

Tabel 7. Koefisien Korelasi

korelasi	R hitung	R tabel	sig	Keterangan
X1.Y2	(-) 0,894	0,482	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi antara *habits watching* dan kebugaran jasmani sebesar -0,894 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Karena r hitung (-0,894) > r tabel (0,482), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara habits watching dengan kebugaran jasmani atlet bola voli DVB Bayongbong Kabupaten Garut.

Tabel 8. Hasil Pengujian Hipotesis X1 dengan Y1

Variabel	Persamaan 1			Konfirmasi Hipotesis
	Nilai Koefisien	t-statistik	Sig.	
<i>Habits watching</i>	-0,011	-7,183	0,000	Diterima
R Square	0,799			
Adj R Square	0,783			
F	51,598			
Sig.	0,000			

Hasil regresi menunjukkan nilai Adjusted R² sebesar 0,783, artinya 78,3% variasi kebugaran jasmani dapat dijelaskan oleh variabel habits watching, sedangkan 21,7%

dipengaruhi faktor lain. Nilai F sebesar 51,598 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan model layak digunakan. Koefisien regresi sebesar $-0,011$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ serta $t\text{-hitung } 7,183 > t\text{-tabel } 3,10$ menunjukkan bahwa habits watching berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani atlet.

PEMBAHASAN

Pengaruh Habits Watching terhadap Pola Tidur Atlet

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *habits watching* dengan pola tidur sebesar $r = 0,863$, dengan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara habits watching terhadap pola tidur atlet bola voli di GOR DVB Bayongbong. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas kebiasaan menonton, semakin buruk kualitas pola tidur yang dimiliki atlet. Hasil regresi menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,726, yang berarti 72,6% variasi pola tidur dapat dijelaskan oleh variabel habits watching, sedangkan sisanya 27,4% dijelaskan oleh faktor lain seperti intensitas latihan, stres, konsumsi kafein, maupun manajemen waktu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Brand et al., (2017) yang menunjukkan bahwa aktivitas intens sebelum tidur menurunkan efisiensi tidur, serta Minges & Redeker (2020) yang menemukan bahwa durasi menatap layar berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur remaja. Dengan demikian, kebiasaan menonton yang berlebihan menjadi faktor risiko penting terhadap kualitas tidur atlet bola voli, yang dapat berimplikasi pada penurunan pemulihan dan performa fisik. Penelitian ini juga memperkuat temuan Weinstein (2020) yang menemukan bahwa penggunaan waktu berlebihan untuk aktivitas digital seperti menonton atau bermain game dapat mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur.

Pengaruh Habits Watching terhadap Kebugaran Jasmani Atlet

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *habits watching* dengan kebugaran jasmani, dengan nilai korelasi $r = -0,894$ dan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kebiasaan menonton, maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmani atlet.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,783 menunjukkan bahwa 78,3% variasi kebugaran jasmani dapat dijelaskan oleh variabel habits watching, sedangkan sisanya 21,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti asupan gizi, intensitas latihan, motivasi berolahraga, dan waktu istirahat. Temuan ini mendukung hasil penelitian Owen et al., (2022) dan Katzmarzyk et al., (2021) yang menjelaskan bahwa aktivitas sedentari seperti menonton televisi atau bermain game dapat menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan risiko obesitas. Dalam konteks olahraga, durasi menonton yang berlebihan dapat mengurangi waktu latihan dan waktu tidur yang optimal, sehingga berdampak pada penurunan kapasitas aerobik serta kebugaran tubuh (Gabriel et al., 2017). Penelitian ini juga memperkuat temuan Karpinski & Duberstein (2022) yang menyatakan bahwa keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik sangat penting dalam menjaga kebugaran jasmani.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara habits watching terhadap pola tidur dan kebugaran jasmani atlet di GOR DVB Kabupaten Garut.

(1) *Habits watching* berpengaruh positif terhadap pola tidur pada atlet bola voli. (2) *Habits watching* berpengaruh negatif terhadap kebugaran jasmani pada atlet bola voli.

REFERENSI

- Bailey, R. (2023). Definisi dan karakteristik olahraga. In *Introduction to Sport Studies*. Routledge.
- Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., & Beck, J. (2017). High self-perceived exercise exertion before bedtime is associated with greater objectively assessed sleep efficiency. *Sleep Medicine*, 30, 151–159. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.09.007>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (2019). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.1988.05.002>
- Fang, H., Tu, S., Sheng, J., & Shao, A. (2021). Depression in sleep disturbance: A review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, 25(7), 3274–3286. <https://doi.org/10.1111/jcmm.16407>
- Gabriel, D. A., Kamen, G., & Frost, G. (2017). Neural adaptations to resistive exercise: Mechanisms and recommendations for training practices. *Sports Medicine*, 41(2), 111–132. <https://doi.org/10.2165/11590420-000000000-00000>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., & Rawding, R.; Sachdeva, R. C.; Setters, B.; Vitiello, M. V.; Ware, J. C.; Adams Hillard, P. J. (2020). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 6(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.jsmhm.2019.11.002>
- Karpinski, A., & Duberstein, D. (2022). Digital activity and physical fitness balance among athletes. *Journal of Sports and Health Research*, 14(2), 101–110.
- Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Jakicic, J. M., Troiano, R. P., Piercy, K., & Tennant, B. (2021). Sedentary behavior and health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(9), 1592–1599. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002627>
- Minges, K. E., & Redeker, N. S. (2020). Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review. *Sleep Health*, 6(4), 497–518. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.001>
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2022). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 50(2), 57–65. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000280>
- Pratiwi, I. D., Nugroho, S., & Wicaksono, H. (2020). Analisis kapasitas aerobik dan tingkat kebugaran jasmani pada atlet bola voli remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 112–120.
- Retnawati, S. A., & Imelda, K. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 10(2), 128–133.

- Rusmiyati. (2015). Pengaruh cahaya saat tidur terhadap kualitas tidur melalui peran hormon melatonin. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(2), 45–52.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235–247. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Weinstein, A. (2020). Effects of excessive online gaming on physical activity and obesity risk: A review. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 123–130. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.000XX>