

HUBUNGAN HIDRASI DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI UKM FUTSAL UPGRIS

Agus Iwan D¹, Muh. Isna Nurdin Wibisana², dan Dian Ayu Zahraini³
email: agusiwan061@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is motivated by the relationship between hydration, sleep quality and physical condition in members of UKM Futsal UPGRIS. This quantitative study used an experimental method with a population of 15 students and a total sampling technique. The results of the research and analysis show that there is a relationship between hydration and physical condition, sleep quality and physical condition, and between hydration, sleep quality and physical condition in UPGRIS UKM futsal players. Thus it can be concluded that hydration and sleep quality are significantly related to the physical condition of UKM Futsal UPGRIS players.

Keywords: *Hydration, Sleep Quality, Physical Fitness, Upgris Futsal UKM*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hubungan antara hidrasi, kualitas tidur dan kondisi fisik pada anggota UKM Futsal UPGRIS. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan populasi 15 siswa dan teknik total sampling. Hasil penelitian dan analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hidrasi dengan kondisi fisik, kualitas tidur dengan kondisi fisik, dan antara hidrasi, kualitas tidur dengan kondisi fisik pada pemain UPGRIS UKM futsal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hidrasi dan kualitas tidur berhubungan secara signifikan dengan kondisi fisik pemain UKM Futsal UPGRIS.

Kata kunci: Hidrasi, Kualitas Tidur, Kebugaran Jasmani, UKM Futsal Upgris

PENDAHULUAN

Menurut Dieny (2015), olahraga merupakan pendidikan bagi diri sendiri dan masyarakat yang memprioritaskan lakuan jasmani yang bergerak secara sadar & sistematis guna mencapai kualitas yang lebih baik. Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga terdiri dari serangkaian gerakan yang terencana dan teratur yang dilakukan dengan kesadaran untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh (Ramdhan 2016:41). Tujuan utama dari olahraga adalah untuk menjaga kebugaran tubuh agar

dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan memiliki energi cadangan yang cukup untuk waktu senggang.

Prestasi atlet futsal diberkati oleh beberapa sebab, salah satunya yaitu gizi, termasuk asupan cairan. Menurut Salam (2020), konsumsi cairan yang tidak mencukupi dapat memengaruhi kelelahan, hidrasi tubuh, dan performa atlet. Atlet dari berbagai cabang olahraga, termasuk atlet lari, sering mengalami kelelahan selama pertandingan karena intensitas yang tinggi. Dehidrasi dan penurunan cadangan karbohidrat adalah dua faktor utama yang menyebabkan penurunan performa tubuh selama olahraga. Oleh karena itu, para atlet harus memiliki strategi minum yang baik untuk menjaga hidrasi tubuh. Meskipun banyak atlet atau individu yang menganggap remeh konsumsi cairan sebelum berlatih atau bertanding karena alasan seperti "perut terasa penuh" atau "takut sering ke kamar kecil", namun penting untuk memperhatikan konsumsi cairan yang cukup agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik.

Berdasarkan beberapa penelitian, kesadaran atlet mengenai kecukupan dan kebenaran hidrasi, terutama setelah berolahraga, masih kurang, bahkan pada tingkat profesional. Sebuah penelitian oleh Salam (2020) menunjukkan bahwa dirinya tidak cukup minum air. Beberapa penelitian juga melaporkan kondisi buruk pasca-olahraga dan persaingan seperti hiponatremia, hipoglikemia, dan hipokalemia dapat terjadi akibat dehidrasi. Kondisi ini dapat menimbulkan mual, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi (Prayitno, 2012).

Pola tidur diartikan sebagai komponen penting dari kesadaran di mana tubuh perlu beristirahat selama periode tertentu (Ramdhan, 2016). Kekurangan tidur dalam jangka waktu yang lama dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan membuat seseorang rentan terkena penyakit, seperti flu dan penyakit lainnya (Salam., 2020). Menurut Dieny (2015), atlet yang berusia 18 tahun ke atas membutuhkan 8-10 jam tidur setiap hari, dan tidur siang harus dibatasi minimal 30 menit sampai maksimal 60 menit agar tidak mengganggu waktu tidur malam. Kualitas tidur yang buruk dapat merugikan kesehatan (Ramdhan, 2016) dan seringkali dipengaruhi oleh rasa cemas yang berlebihan (Prayitno, 2012).

Universitas PGRI Semarang adalah perguruan tinggi swasta yang terletak di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang menawarkan berbagai program studi termasuk Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Selain itu, terdapat banyak Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di sana, termasuk UKM Futsal yang terkenal dengan prestasinya di setiap event. Oleh karena itu, UKM Futsal UPGRIS menarik minat banyak orang. Penulis memilih UKM Futsal UPGRIS sebagai subjek penelitian karena prestasinya yang bagus, tetapi terdapat kekurangan dalam kebugaran tubuh para pemain. Berdasarkan latar belakang tersebut, tema penelitian yang diusulkan adalah "Hubungan antara Hidrasi dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Pemain UKM Futsal UPGRIS".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah semua UKM Futsal UPGRIS berjumlah 15 orang. Sampel pada penelitian ini adalah total sampling dimana semua UKM Futsal UPGRIS berjumlah 15 orang. Variabel bebas pada penelitian ini adalah hidrasi dan kualitas tidur sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah kebugaran jasmani UKM Futsal UPGRIS. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi dan regresi serta pengujian prasyarat seperti uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Modal utama bagi manusia adalah kebugaran jasmani yang diperlukan oleh semua orang, termasuk olahragawan yang memerlukan kebugaran jasmani yang tinggi untuk mencapai prestasi yang baik, dan karyawan yang memerlukan kebugaran jasmani yang cukup untuk dapat menghasilkan produktivitas kerja yang tinggi. Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dan hidrasi dengan kebugaran jasmani, dapat dijelaskan sebagai berikut:

Dalam analisis data kualitas tidur dari pengisian kuesioner PSQI, diperoleh rata-rata nilai mean sebesar 6,30, nilai range atau rentang jarak nilai maksimal dan nilai minimal sebesar 9, jumlah nilai sum sebesar 126, skor tertinggi 11, skor terendah 6, dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 2,61. Selanjutnya, data kualitas tidur dikategorikan menjadi baik untuk 7 pemain atau 35% dan buruk untuk

13 pemain atau 65%. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa Sig.Deviation from Linearity $> 0,05$ atau 0,157, yang menunjukkan hubungan antara variabel kualitas tidur dan variabel kebugaran jasmani. Hasil uji kebugaran jasmani pemain UKM Futsal UPGRIS. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur para pemain UKM Futsal UPGRIS buruk, dengan 13 pemain atau 65%.

Data status hidrasi pemain UKM Futsal UPGRIS menunjukkan rata-rata nilai mean sebesar 4,70, nilai range atau rentang jarak nilai maksimal dan nilai minimal sebesar 4, skor tertinggi 7, skor terendah 3, dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 0,97. Kategori status hidrasi yang baik terdapat pada 4 pemain atau 20%, sedangkan yang sedang terdapat pada 6 pemain atau 30%. Selain itu, terdapat 10 pemain atau 50% yang dikategorikan dehidrasi, dan tidak ada pemain yang dikategorikan sangat dehidrasi atau dehidrasi berat. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai Sig.Deviation from Linearity $> 0,05$ atau 0,500, yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel hidrasi dan variabel kebugaran jasmani. Selanjutnya, hasil uji korelasi menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) kurang dari 0,05 atau nilai Sig.(2-tailed) $0,007 < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara hidrasi dan kebugaran jasmani pemain UKM Futsal UPGRIS. Dapat disimpulkan bahwa hidrasi para pemain UKM Futsal UPGRIS.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hidrasi dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pemain UKM Futsal UPGRIS. Selain itu, juga ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani dan hubungan antara hidrasi dengan kebugaran jasmani pemain UKM Futsal UPGRIS.

DAFTAR PUSTAKA

- Dieny, F.F dan Putriana, D. (2015). "Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola". Jurnal Gizi Indonesia. Vol. 2 (2): 86-93.
- Ramadhan, R.I dan Rismayanthi, C. (2016). "Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket". MEDIKORA. Vol. VX (1): 5361.

- Salam, N.A (2020). “Hubungan Status Gizi dan Hidrasi Terhadap VO₂Max pada Atlet Perbasi Pangkep”.
- Prayitno, S.O.& Fillah Dieny. F. 2012. Perbedaan Konsumsi Cairan Dan Status Hidrasi Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas. *Journal Of Nutrition College*, 1(1)
- Derbyshire, Emma. Dr.(2013). *Hydration And Urinary Tract Healt*. Natural Hydration Council.
- Murray, B. (2007). Hydration and physical performance, *journal of the American college of nutrition* 26 (supplement 5): 542S