DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Fokus dan Subfokus Penelitian 4
1.2.1 Fokus Penelitian 4
1.2.2 Subfokus Penelitian 4
1.3 Rumusan Masalah 5
1.4 Tujuan Studi Literatur 5
1.5 Manfaat Studi Literatur 5
BAB II KAJIAN TEORITIS **7**
2.1 Deskripsi Konseptual Fokus dan Subfokus Penelitian 7
2.1.1 Tidur 7
2.1.2 Fase Tidur 8
2.1.3 Kualitas Tidur 10
2.1.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 11
2.1.5 Waktu Tidur Yang Tepat 13
2.1.6 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk 14
2.1.7 Performa Atlet 18
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan 23

BAB III METODE LITERATUR REVIEW 26
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 26
3.1.1 Tempat Penelitian 26
3.1.2 Waktu Penelitian 26
3.2 Metode dan Prosedur Penelitian 26
3.3 Data dan Sumber Data 26
3.4 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 27
3.5 Kriteria Kelayakan 28
3.6 Prosedur Analisis Data 28
3.7 Pemeriksaan Keabsahan Data 29
BAB IV HASIL STUDI LITERATUR DAN PEMBAHASAN 32
4.1 Hasil Penelusuran Jurnal Terkait 32
4.2 Hasil Pemeriksaan Keabsahan Data 33
4.3 Temuan Penelitian 43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 62
4.4.1 Kualitas Tidur dan Performa Atlet 62
4.4.2 Kualitas Tidur dan Daya Tahan Aerobik (VO_2max) 64
4.4.3 Kualitas Tidur, Fungsi Kognitif dan Performa Atlet 64
4.4.4 Kualitas Tidur, kronotipe dan Performa Atlet 65
4.4.5 Kualitas Tidur, Mood dan Performa Atlet 66
4.4.6 Penelitian dengan Temuan Tidak Signifikan 66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 67
5.1 Kesimpulan 67
5.2 Saran 71
DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN 87