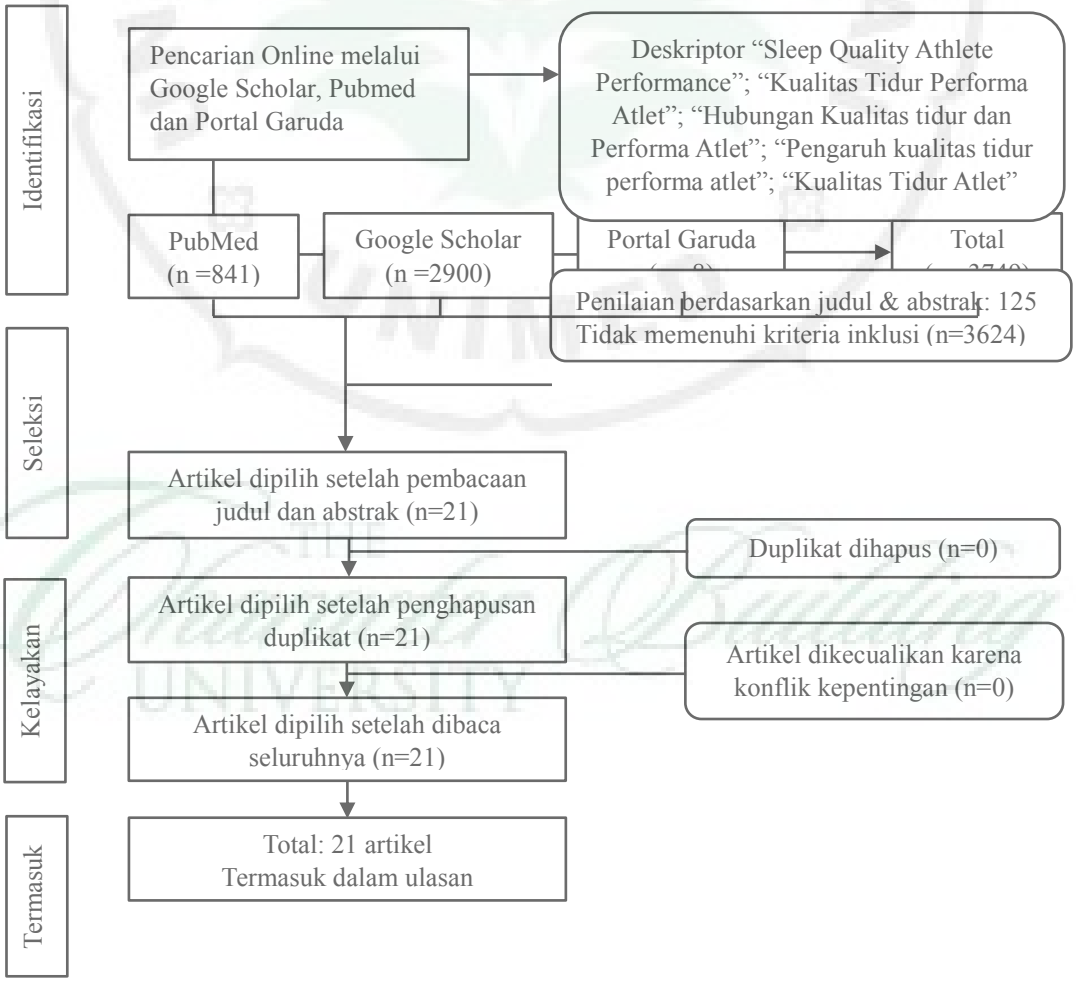
BAB IV

HASIL STUDI LITERATUR DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelusuran Jurnal Terkait

Setelah dilakukan penelusuran terdapat sebanyak 3749 sumber literatur yang didapatkan dari PubMed (841), Google Scholar (2900) dan Portal Garuda (8). Didapatkan sebanyak 21 jurnal penelitian yang dipilih setelah membaca judul dan seluruh isi dari sumber literatur sesuai dengan ketentuan inklusi studi literatur ini. Prosedur yang digunakan dalam mengidentifikasi dan memilih sumber literatur dapat dilihat pada gambar 4.1.



Gambar 4.1 Prosedur identifikas dan pemilihan sumber literatur

4.2 Hasil Pemeriksaan Keabsahan Data

Pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian studi literatur ini sangat penting agar hasil yang didapatkan dari studi literatur ini dapat dipercaya dan relevan. Untuk itu pemeriksaan keabsahan data harus memenuhi kriteria ke empat uji yaitu Uji kredibilitas (*Credibility*), Uji transferabilitas (*Transferability*), Uji Dependabilitas (*Dependability*) dan Uji Konfirmabilitas (*Confirmability*).

Suatu sumber literatur atau jurnal penelitian yang memenuhi Uji Kredibilitas dalam konteks studi literatur ini, jika :

- Dipublikasikan di jurnal ilmiah
- Sumber data berasal dari atlet (Kuesioner, Tes, dll)
- Menggunakan metode yang valid (PSQI, Actigraphy, VO2max, dll)
- Berlandaskan atau menggunakan teori ilmiah

Suatu sumber literatur atau jurnal penelitian yang memenuhi Uji Transferabilitas dalam konteks studi literatur ini, jika hasil dari penelitian tersebut dapat di terapkan pada konteks penelitian yang serupa. Beberapa hal yang harus dipenuhi yaitu :

- Objek penelitian atlet dari berbagai cabang olahraga dan tingkat keahlian
- Penelitian berasal dari berbagai demografi atau negara yang berbeda
- Jurnal penelitian menjelaskan tentang batasan penelitiannya

Suatu sumber literatur atau jurnal penelitian yang memenuhi Uji Dependabilitas dalam konteks studi literatur ini, jika prosedur penelitiannnya dapat direplikasi pada konteks penelitian yang serupa. Beberapa hal yang harus dipenuhi yaitu :

- Mendokumentasikan seluruh proses penelitian
- Memaparkan teknik analisa data

Suatu sumber literatur atau jurnal penelitian yang memenuhi Uji Konfirmabilitas dalam konteks studi literatur ini, jika prosedur penelitiannnya dapat direplikasi pada konteks penelitian yang serupa. Beberapa hal yang harus dipenuhi yaitu :

- Penelitian berdasarkan bukti nyata yang menampilkan data, grafik atau tabel
- Dokumentasi data kuesioner, wawancara, dll lengkap
- Kesimpulan penelitian sesuai dengan data yang ada

Tabel 4.1 Hasil pemeriksaan keabsahan data

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
1.	Sarifin G., Rusli dan Arimbi (2023)	Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Bola voli Sparta UNM	Indonesia	Universitas Negeri Makassar	20 atlet bola voli	• Kuesioner kualitas tidur • *Multistage Fitness Test* (MFT)	Teori Fisiologi olahraga (Daya tahan kardiovaskular) & Teori homeostasis tidur (tidur sebagai mekanisme pemulihan daya tahan)	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
2.	Anthony Kishi, Guillaume Y Millet, Matthieu Desplan, Bruno Lemarchand dan Nicolas Bouscaren (2024)	*Sleep and Ultramarathon: Exploring Patterns, Strategies, and Repercussions of 1,154 Mountain Ultramarathon Finisher*	Prancis	Reunion University	1154 pelari marathon	• Sleep Diary • During & After Race Questioner	Teori pemulihan (Recovery Theory) & Teori strategi tidur	✓	✓	✓	✓
3.	Anna Lipert, Remigiusz Kozłowski, Paweł Rasmus, Michał Marczak, Małgorzata Timler, Dariusz Timler, Ewa Kaniecka, Abedelmajid Nasser, Mohammad Ghaddar dan Ali Ghaddar (2021)	*Sleep Quality and Performance in Professional Athletes Fasting during the Month of Ramadan*	Polandia	Lebanese International University	32 atlet pelari pria jarak menengah	• Kuesioner Sosio-demografi dan karakteristik pelatihan • PSQI • *Cooper Test* • *Harvard Step Test*	Teori ritme sirkadian & interaksi tidur-puasa-performa	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
4.	Muhamad Zidan Maulana, Rony Mohamad Rizal dan M. Saleh Paembonan (2024)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Anaerobik Atlet *Floorball* Putra	Indonesia	Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasunsan (STKIPP)	15 atlet floorball pria	• PSQI • *Running based Anaerobic Sprint Test* (RAST)	Teori Fisiologi olahraga (Daya tahan anaerobik)	✓	✓	✓	✓
5.	Corey A. Peacock, Mauricio Mena, Gabriel J. Sanders, Tobin A. Silver, Douglas Kalman dan Jose Antonio (2018)	*Sleep Data, Physical Performance, and Injuries in Preparation for Professional Mixed Martial Arts*	Amerika Serikat	Nova Southeastern University	8 atlet pria MMA	• *Sleep measure Test* • *Physical Performance Test*	Teori Pemulihan (Recovery Theory)	✓	✓	✓	✓
6.	Syella Martha Bipu Zukirman, Kuswahyudi, Muhammad Ilham dan Yasep Setiakarnawijaya (2024)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta	Indonesia	Universitas Negeri Jakarta	35 atlet bulutangkis	• PSQI • *Grid Consentration Exercise* (GCE)	Teori Psikologi Kognitif (Hubungan tidur dan konsentrasi)	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
7.	A. El-Jaziz dan S. Lotfi (2023)	*How do chronotype and sleep patterns impact young athletes' aerobic performance during Ramadan intermittent fasting?*	Morocco	Hassan II University of Casablanca	50 atlet amatir	• *Morningness-Eveningness Questionaire* (MEQ) • Sleep Timing Questioner • PSQI • *Shuttle run test*	Chronotype Theory	✓	✓	✓	✓
8.	Sandy Benchetrit, Juan I. Badariotti, Jo Corbett1 dan Joseph T. Costello (2024)	*The effects of sleep deprivation and extreme exertion on cognitive performance at the world-record breaking Suffolk Back Yard Ultra-marathon*	Inggris	University of Portsmouth	15 atlet marathon	• Kuesioner kualitas tidur • *Sleep Diary* • ANAM ver 4 • *During and after race Quesioner*	Teori Psikologi Kognitif (Hubungan tidur dan konsentrasi)	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
9.	Seung-Taek Lim, Do-Yoon Kim, Hyeong-Tae Kwon dan Eunjae Lee (2021)	*Sleep quality and athletic performance according to chronotype*	Korea Selatan	Center for Sport Science of Korea Sports Promotion Foundation	261 Atlet pria dan 79 atlet wanita	• *Morningness-Eveningness Questionaire* (MEQ) – *Korean ver* • *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) • *Wingate Anaerobic Test* (WAnT)	Teori Ritme Sirkadian	✓	✓	✓	✓
10.	Ananda Ryan Romadhon dan Ananda Perwira Bakti (2024)	Analisis Kualitas Tidur dan VO2max Tim Futsal Putra SMAN 1 Paciran Lamongan	Indonesia	Universitas Negeri Surabaya	15 atlet futsal	• *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) • *Multistage Fitness Test* (MFT)	Teori Fisiologi olahraga (Daya tahan aerobik / VO2max)	✓	✓	✓	✓
11.	Sri Sundari, Rivo Panji Yudha, Handayani Nila Praja dan Wahyu Adhi Nugroho (2020)	Hubungan Kualitas Tidur, Mood dan Kinerja pada Atlet Bola Voli Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon	Indonesia	Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon	35 atlet voli	• Kuesioner kualitas tidur • Kuesioner BRUMS	Mood-State Theory	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
12.	Joss Moore, Ciaran McDonald, Alan McIntyre, Kevin Carmody dan Bernard Donne (2018)	*Effects of acute sleep deprivation and caffeine supplementation on anaerobic performance*	Irlandia	Trinity College Dublin	11 atlet kelas club	• *Sleep Quesioner* • *Vertical jump height test* • *Illinois speed agility test* • *Run Test*	Sleep Deprivation Theory & Stimulant Impact Theory	✓	✓	✓	✓
13.	Blake Dean, tegan Hartmann, Georgia Wingfield, Penelope Larsen dan Melissa Skein (2022)	*Sleep Restriction Between Consecutive Days of Exercise Impairs Sprint and Endurance Cycling Performance*	Australia	Charles Sturt University	10 atlet sepeda	• *Sleep diary* • *POMS* • *Wellness Questioner* • *Fixed-Paced Cyclying Protocol Test* • *Peak Power Test*	Sleep Deprivation Theory	✓	✓	✓	✓
14.	Jiaojiao Lu dan Jun Qiu (2022)	*Relationship Between Sleep Quality, Mood, State, and Performance of Elite Air-rifle Shooters*	Cina	Shanghai Research Institute of Sports Science	23 Atlet Air-riffle Shooter	• *Sleep Diary* • PSQI • *Profile of Mood States (POMS)* • *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)*	Mood State Theory	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
15.	Yuni Afriani dan Sri Kadaryati (2019)	Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Asupan Zat Gizi dengan VO2maks Atlet Sepak Bola	Indonesia	Universitas Respati Yogyakarta	16 Atlet Sepakbola	• *Form Food Recall* • *Form Semiquanti-tatif Fluid Frequency* • PSQI • *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) • *Yo-yo Intermittent Recovery Test Lv 2*	Teori Fisiologi olahraga (Daya tahan aerobik / VO2max)	✓	✓	✓	✓
16.	Damjana V. Cabarkapa, Dimitrije Cabarkapa dan Andrew C. Fry (2024)	*Relationship between sleep quality and quantity and lower-body neuromuscular performance characteristics in semi-professional male basketball players*	Amerika Serikat	University of Kansas	28 Atlet Basket	• *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) • *Counter-movement Vertical Jump* (CVJ)	Neuromuscular Recovery Theory	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
17.	Angus R. Teece, Christos K. Argus, NicholasGill, Martyn Beaven, Ian C. Dunican dan Matthew W. Driller (2021)	*Sleep and Performance during a Preseason in Elite Rugby Union Athletes*	Selandia Baru	Waikato University	29 atlet rugby	• *Athlete Sleep Behaviour Questionnaire* (ASBQ) • PSQI • *Sleep Diary* • *Maximal Strength, Speed & Aerobic Test*	Teori Fisiologi olahraga (Daya Tahan / Performa Fisik)	✓	✓	✓	✓
18.	Kristina Klier, Selina Dörr dan Annette Schmidt (2021)	*High Sleep Quality Can Increase The Performance Of Crossfit® Athletes In Highly Technical- And Cognitive-Demanding Categories*	Jerman	Universität der Bundeswehr München	149 Atlet Crossfit	• PSQI • *Crossfit Performance-specific Questions*	Teori Psikologi Kognitif (Hubungan tidur dan konsentrasi)	✓	✓	✓	✓
19.	M Rosyif Al Baihaqi, Muh Isna N W dan Tubagus Herlambang (2022)	Hubungan Antara Hidrasi dan Kualitas tidur dengan Kebugaran Jasmani	Indonesia	Universitas PGRI Semarang	20 Atlet Sepakbola	• PSQI • Tes Kebugaran Jasmani	Teori Fisiologi olahraga (Daya Tahan / Performa Fisik) & Hidration Theory	✓	✓	✓	✓

No	Pengarang / Tahun	Judul	Sumber Data			Metode	Teori	K	T	D	K
			Negara	Institusi	Sampel (n)						
		Pada Atlet Sepak Bola U16-19 SSB Rorema Kendal									
20.	Fitrotun Nufus Al Karimah, Endang Sri Wahjuni, Satwika Arya Pratama, dan Cleonara Yanuar Dini (2024)	Asupan Kafein dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Atlet Non-Elit Pria di Klub Sepak Bola dan Basket Universitas Negeri Surabaya	Indonesia	Universitas Negeri Surabaya	35 Atlet UKM Sepakbola dan Basket	• *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) • *Caffeine Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (Caffeine SQ-FFQ)* • *Multistage Fitness Test (MFT)*	Stimulant Impact Theory	✓	✓	✓	✓
21.	Bagus Izzul Islam, Saharullah dan Wahyana Mujari Wahid (2024)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Pada Pemain Futsal Hipocrates FK UNHAS	Indonesia	Universitas Hasanuddin	18 Atlet Futsal	• *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) • Tes Kebugaran Jasmani	Teori Fisiologi olahraga (Daya Tahan / Performa Fisik)	✓	✓	✓	✓

Sumber : Jurnal

4.3 Temuan Penelitian

Setelah menelusuri dan membaca berbagai sumber literatur mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet, ditemukan bebrapa jurnal yang berkaitan dengan hal ini yang dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.2 Sumber Literatur yang telah diseleksi

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
1.	Sarifin G., Rusli dan Arimbi (2023)	Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Bola voli Sparta UNM	Indonesia	Kuantitatif Dengan jenis korelasion-al	20 atlet bola voli	16-20 tahun	Peserta mengisi kuesioner tidur. Peserta melakukan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur nilai daya tahan kardiovaskular / VO2max	-	Kuesioner kualitas tidur *Multistage Fitness Test* (MFT)
2.	Anthony Kishi, Guillaume Y Millet, Matthieu Desplan, Bruno Lemarchand dan Nicolas Bouscaren (2024)	*Sleep and Ultramarathon: Exploring Patterns, Strategies, and Repercussions of 1,154 Mountain Ultramarathon Finisher*	Prancis	Cross Sectional melalui e-survey	1154 pelari marathon	25-60 tahun	Peserta mengisi diary tidur 1 minggu sebelum lomba. Pelari isi kuesioner apa yg terjadi selama lomba & setelah lomba	10 hari	*Sleep Diary, During and after race Quesioner*

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
3.	Anna Lipert, Remigiusz Kozłowski, Paweł Rasmus, Michał Marczak, Małgorzata Timler, Dariusz Timler, Ewa Kaniecka, Abedelmajid Nasser, Mohammad Ghaddar dan Ali Ghaddar (2021)	*Sleep Quality and Performance in Professional Athletes Fasting during the Month of Ramadan*	Polandia	Kuantitatif dengan desain *Prospecti-ve cohort*	32 atlet pelari pria jarak menengah	17–40 tahun	Peserta mengisi kuesioner PSQI, sosio- demografi dan karakteristik pelatihan. Peserta berlari selama 12 menit & akan diukur jaraknya (*Cooper Test*) Peserta bergerak naik turun bangku selama 5 menit, peserta di cek denyut jantungnya sebelum tes dan setelah tes tiap menit (*Harvard Step Test*)	2 Minggu sebelum bulan puasa dan minggu ketiga bulan puasa	Kuesioner Sosio-demografi dan karakteristik pelatihan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) *Cooper Test Harvard Step Test*
4.	Muhamad Zidan Maulana, Rony Mohamad Rizal dan M. Saleh Paembonan (2024)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Anaerobik Atlet *Floorball* Putra	Indonesia	Deskriptif Korelasio-nal dengan desain cross-sectional	15 atlet floorball pria	18-22 tahun	Peserta mengisi form PSQI. Peserta sprint 35 m sebanyak 6 kali sprint sepanjang 35 m dengan istirahat tiap sprint selama 10 detik	-	*Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) *Running based Anaerobic Sprint Test* (RAST)

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
5.	Corey A. Peacock, Mauricio Mena, Gabriel J. Sanders, Tobin A. Silver, Douglas Kalman dan Jose Antonio (2018)	*Sleep Data, Physical Performance, and Injuries in Preparation for Professional Mixed Martial Arts*	Amerika Serikat	Ovservasi-onal Longitudi-nal Kuantitatif	8 atlet pria MMA	25-30 tahun	Peserta dipantau kualitas tidurnya selama 6 minggu. Saat Tidur peserta menggunakan readiband. Peserta berlatih 1-2 kali sehari. Peserta melalui serangkaian tes fisik seperti vertical jump, prowler push, VO2max, *Heart Rate Recovery* (HRR) dan pull up.	6 minggu	*Sleep measure Test Physical Performance Test*
6.	Syella Martha Bipu Zukirman, Kuswahyudi, Muhammad Ilham dan Yasep Setiakarnawijaya (2024)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta	Indonesia	Korelasi Bivariat dengan metode survey	35 atlet bulutangkis	19-22 tahun	Peserta mengisi form PSQI Peserta mengisi kuesioner *Grid Consentration Exercise* (GCE) untuk mengukur tingkat konsentrasi peserta.	-	*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Grid Consentration Exercise* (GCE)

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
7.	A. El-Jaziz dan S. Lotfi (2023)	*How do chronotype and sleep patterns impact young athletes' aerobic performance during Ramadan intermittent fasting?*	Morocco	Prospective cohort dengan pengukuran berulang	50 atlet amatir	16-18 tahun	Peserta latihan fisik minimal 5 jam per minggu. Peserta dipantau tidurnya dengan mengisi kuesioner dan di tes performa fisiknya pada minggu pertama sebelum ramadan, minggu pertama bulan ramadan dan minggu ketiga bulan ramadhan.	3 minggu	*Morningness-Eveningness Questionaire* (MEQ) Sleep Timing Questioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Shuttle run test*
8.	Sandy Benchetrit, Juan I. Badariotti, Jo Corbett1 dan Joseph T. Costello (2024)	*The effects of sleep deprivation and extreme exertion on cognitive performance at the world-record breaking Suffolk Back Yard Ultra-marathon*	Inggris	Observasi-onal Prospecti-ve	15 atlet marathon	30-45 tahun	Peserta mengisi kuesioner kualitas tidur, sleep diary seminggu sebelum lomba, & kuesioner tentang apa yg terjadi selama & setelah lomba. ANAM ver 4.	1 minggu	Kuesioner kualitas tidur *Sleep Diary* ANAM ver 4 *During and after race Quesioner*

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
9.	Seung-Taek Lim, Do-Yoon Kim, Hyeong-Tae Kwon dan Eunjae Lee (2021)	*Sleep quality and athletic performance according to chronotype*	Korea Selatan	Kuantitatif komparatif dengan desain pendekatan *cross-sectional*	261 Atlet pria dan 79 atlet wanita	15–20 tahun	Peserta mengisi form MEQ-K untuk mengetahui jenis kronotipenya, Peserta mengisi form PSQI Peserta melakukan perenggangan dan bersepeda selama 5 menit di ergometer, 1 menit setelah pemanasan peserta sprint selama 4 -5 detik	-	*Morningness-Eveningness Questionaire* (MEQ) – *Korean ver Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) *Wingate Anaerobic Test* (WAnT)
10.	Ananda Ryan Romadhon dan Ananda Perwira Bakti (2024)	Analisis Kualitas Tidur dan VO2max Tim Futsal Putra SMAN 1 Paciran Lamongan	Indonesia	Kuantitatif korelasio-nal dengan pendekatan *cross-sectional*	15 atlet futsal	15-18 tahun	Peserta mengisi form PSQI Peserta melakukan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur nilai VO2max	-	*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Multistage Fitness Test* (MFT)

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
11.	Sri Sundari, Rivo Panji Yudha, Handayani Nila Praja dan Wahyu Adhi Nugroho (2020)	Hubungan Kualitas Tidur, Mood dan Kinerja pada Atlet Bola Voli Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon	Indonesia	Observasi-onal analitik dengan pendekatan *cross-sectional*	35 atlet voli	21 tahun (rata-rata)	Peserta mengisi kuesioner tentang kualitas tidur mereka dengan skala likert (1=sangat buruk, 2=buruk, 3=teratur, 4=baik, 5=sangat baik) Mood peserta di ukur menggunakan kuesioner BRUMS. Performa peserta ditentukan oleh laporan resmi yang diberikan pelatih dan diklasifikasikan dengan variabel dikotomis (yaitu menang atau kalah) selama pertandingan yang dilakukan peserta.	30 Hari	Kuesioner kualitas tidur Kuesioner BRUMS

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
12.	Joss Moore, Ciaran McDonald, Alan McIntyre, Kevin Carmody dan Bernard Donne (2018)	*Effects of acute sleep deprivation and caffeine supplementation on anaerobic performance*	Irlandia	Uji coba kontrol plasebo tersamar ganda dengan pengukuran berulang	11 atlet kelas club	24-26 Tahun	Peserta melalui 4 sesi tes, yaitu sesi pengenalan tanpa kekurangan tidur, malam tanpa kekurangan tidur, malam kekurangan tidur dgn konsumsi kafein (6 mg.kg-1) & malam kurang tidur dgn placebo. Peserta menilai kualitas tidurnya dari 1 – 4 (Sangat Buruk – Sangat Baik) Peserta lompat vertikal sebanyak 3 kali, Berlari di lintasan 68 m dan tes lari 20 meter sebanyak 3 kali	-	*Sleep Quesioner Vertical jump height test Illinois speed agility test Run Test*

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
13.	Blake Dean, tegan Hartmann, Georgia Wingfield, Penelope Larsen dan Melissa Skein (2022)	*Sleep Restriction Between Consecutive Days of Exercise Impairs Sprint and Endurance Cycling Performance*	Australia	Eksperi-mental dengan pendekatan *crossover*	10 atlet sepeda	25-30 Tahun	Tes berlangsung 2 hari. Tes dilakukan 2 kali dengan tiap tes diberikan jeda seminggu. Hari 1: Peserta bersepeda 90 menit, tidur di catat (Durasi tidur diacak, tidur ≥ 8 jam atau ≤ 3 jam). Hari 2: Peserta bersepeda 30 menit. Setelah itu 2x sprint 6 detik, tiap sprint di jeda 1 menit. Lalu recovery aktif 5 menit, dilanjutkan dengan Time Trial (TT) 4 menit. Lalu recovery aktif selama 10 menit, Terakhir TT 20 menit.	21 Hari	*Sleep diary Profile of Mood States (POMS) Wellness Questioner Fixed-Paced Cyclying Protocol Test Peak Power Test*

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
14.	Jiaojiao Lu dan Jun Qiu (2022)	*Relationship Between Sleep Quality, Mood, State, and Performance of Elite Air-rifle Shooters*	Cina	Observasi-onal Longitu-dinal korelasio-nal	23 Atlet Air-riffle Shooter	18-27 Tahun	Peserta mengisi kuesioner PSQI, POMS dan CSAI-2. Peserta mengisi Sleep Diary dan menggunakan actigraph pada 5 hari latihan harian, 3 hari pre-competition, Hari H lomba dan sehari setelah lomba (Di lakukan 2 kali karna terdapat 2 kompetisi). Performa peserta diukur berdasarkan jumlah total ring yang di cetak dalam kompetisi 10 m air-raffle (Babak penyisihan dan eliminasi)	April – Okt 2019	*Sleep Diary Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Profile of Mood States (POMS) Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)*

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
15.	Yuni Afriani dan Sri Kadaryati (2019)	Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Asupan Zat Gizi dengan VO2maks Atlet Sepak Bola	Indonesia	*Cross-sectional*	16 Atlet Sepakbola	18-21 Tahun	Peserta mengisi *Form Food Recall, Form Semiquantitatif Fluid Frequency* dan PSQI. Nilai VO2maks peserta di ukur dengan metode *Yo-yo Intermittent Recovery Test Lv 2*	-	*Form Food Recall Form Semiquantitatif Fluid Frequency Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) *Yo-yo Intermittent Recovery Test Lv 2*
16.	Damjana V. Cabarkapa, Dimitrije Cabarkapa dan Andrew C. Fry (2024)	*Relationship between sleep quality and quantity and lower-body neuromuscular performance characteristics in semi-professional male basketball players*	Amerika Serikat	*Cross-sectional*	28 Atlet Basket	19-26 tahun	Peserta mengisi Kuesioner PSQI. Peserta pemanasan 10-15 menit. Lalu peserta berdiri diatas uni-axial force plate dan 3 kali lompat CVJ tanpa ayunan tangan.	-	*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Counter-movement Vertical Jump* (CVJ)

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
17.	Angus R. Teece, Christos K. Argus, NicholasGill, Martyn Beaven, Ian C. Dunican dan Matthew W. Driller (2021)	*Sleep and Performance during a Preseason in Elite Rugby Union Athletes*	Selandia Baru	Observasi-onal Pra-pasca	29 atlet rugby	19-25 tahun	Peserta dibagi 2 kelompok, kelompok A (n=15) tidur < 7,5 jam dan kelompok B (n=14) tidur ≥ 7,5 jam. Seluruh peserta mengisi sleep diary dan pakai readiband. Tes fisik berupa Barbell bench press, Back squat, Weighted chin up, sprint dan bronco shuttle test.	5 minggu	*Athlete Sleep Behaviour Questionnaire* (ASBQ) *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Sleep Diary Maximal Strength, Speed & Aerobic Test*
18.	Kristina Klier, Selina Dörr dan Annette Schmidt (2021)	*High Sleep Quality Can Increase The Performance Of Crossfit® Athletes In Highly Technical-And Cognitive-Demanding Categories*	Jerman	Observasi-onal cross-sectional	149 Atlet Crossfit	25-40 Tahun	Mengisi PSQI & *Crossfit Questions* untuk mengevaluasi performa atlet crossfit, seperti General fitness, Cardio, Hero / Girl Workouts, Strength dan Gymnastics.	-	*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Crossfit Performance-specific Questions*

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
19.	M Rosyif Al Baihaqi, Muh Isna N W dan Tubagus Herlambang (2022)	Hubungan Antara Hidrasi dan Kualitas tidur dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Sepak Bola U16-19 SSB Rorema Kendal	Indonesia	Kuantitatif korelasional	20 Atlet Sepakbola	16-19 Tahun	Peserta mengisi kuesioner PSQI. Setelah itu, dilakukan tes kebugaran jasmani yang mencakup dua aspek, yaitu kebugaran berdasarkan kesehatan dan kebugaran berdasarkan keterampilan.	1 Bulan	*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Tes Kebugaran Jasmani
20.	Fitrotun Nufus Al Karimah, Endang Sri Wahjuni, Satwika Arya Pratama, dan Cleonara Yanuar Dini (2024)	Asupan Kafein dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Atlet Non-Elit Pria di Klub Sepak Bola dan Basket Universitas Negeri Surabaya	Indonesia	*Cross-sectional*	35 Atlet UKM Sepakbola dan Basket	19-23 Tahun	Peserta mengisi kuesioner PSQI & Caffeine SQ-FFQ & PSQI untuk mengecek asupan kafeine. Peserta melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT atau *Beep Test*	-	*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *Caffeine Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (Caffeine SQ-FFQ) Multistage Fitness Test (MFT)*

No	Pengarang / Tahun	Judul	Negara	Desain Studi	Sampel (n)	Usia	Intervensi	Durasi	Tes Latihan
21.	Bagus Izzul Islam, Saharullah dan Wahyana Mujari Wahid (2024)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Pada Pemain Futsal Hipocrates FK UNHAS	Indonesia	Deskriptif Kuantitatif dengan pendekatan korelasional	18 Atlet Futsal	16-20 Tahun	Peserta mengisi kuesioner PSQI. Setelah itu, dilakukan tes kebugaran jasmani yang mencakup dua aspek, yaitu kebugaran berdasarkan kesehatan dan kebugaran berdasarkan keterampilan.	1 Bulan	*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Tes Kebugaran Jasmani

Sumber : Jurnal

Hasil informasi yang dibaca melalui sumber literatur yang berkaitan dengan penelitian ini berdasarkan variabel penelitian dan hasil dari tiap penelitian dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.3 Variabel, hasil dan efek samping

No	Pengarang / Tahun	Variabel Hasil	Hasil utama	Efek Samping
1.	Sarifin G., Rusli dan Arimbi (2023)	Daya tahan kardiovaskular	Terdapat hubungan positif sebesar 24,9% antara kualitas tidur dan daya tahan kardiovaskular (VO_2 max). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap performa atlet, karena daya tahan kardiovaskular merupakan salah satu indikator utama performa.	-
2.	Anthony Kishi, Guillaume Y Millet, Matthieu Desplan, Bruno Lemarchand dan Nicolas Bouscaren (2024)	Kualitas tidur, data tentang kejadian yang terjadi selama ultramarathon dan setelah ultramarathon.	Tidak ditemukan hubungan langsung antara kualitas tidur dan waktu finish, namun manajemen tidur yang baik terbukti membantu pemulihan dan mengurangi resiko seperti jatuh, halusinasi, dan microsleep, yang secara tidak langsung berpengaruh pada performa atlet.	Pelari dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki resiko jatuh yang tinggi, halusinasi dan hilang fokus sehingga hal ini dapat menurunkan performa atlet. Pelari yang waktu tidurnya tidak menentu juga merasakan adanya kemungkinan peningkatan resiko kecelakaan dalam kehidupan sehari-hari, atlet sering mengalami microsleep

No	Pengarang / Tahun	Variabel Hasil	Hasil utama	Efek Samping
3.	Anna Lipert, Remigiusz Kozłowski, Paweł Rasmus, Michał Marczak, Małgorzata Timler, Dariusz Timler, Ewa Kaniecka, Abedelmajid Nasser, Mohammad Ghaddar dan Ali Ghaddar (2021)	Kualitas Tidur dan Performa fisik atlet	Atlet dengan kualitas tidur yang lebih baik memiliki performa fisik yang jauh lebih baik pada periode sebelum bulan Ramadan dan selama bulan Ramadan. Kualitas tidur atlet yang tidak bekerja memiliki kualitas tidur yang lebih baik dari atlet yang bekerja tetapi hasilnya tidak terlalu signifikan.	Kualitas tidur dan performa atlet memburuk selama bulan ramadhan
4.	Muhamad Zidan Maulana, Rony Mohamad Rizal dan M. Saleh Paembonan (2024)	Daya tahan anaerobik	3 atlet dengan kategori performa BAIK dengan indeks kelelahan berkisar 2,75-3,12; 8 atlet dengan kategori performa CUKUP dengan indeks kelelahan berkisar 3,17-5,54; dan 4 atlet dengan kategori performa KURANG dengan indeks kelelahan berkisar 5,82-6,64 Hasil penelitian ini menunjukkan semakin baik kualitas tidur semakin baik pula performa dan daya tahan anaerobik atlet.	-
5.	Corey A. Peacock, Mauricio Mena, Gabriel J. Sanders, Tobin A. Silver, Douglas Kalman dan Jose Antonio (2018)	Performa fisik atlet, jumlah cedera dan sesi latihan yang dilakukan	Atlet yang menunjukkan konsistensi dalam menjaga kualitas tidurnya menunjukkan hasil test performa yang unggul. Selain itu, atlet ini juga jarang melewatkan sesi latihan dikarenakan cedera dan kelelahan.	-
6.	Syella Martha Bipu Zukirman, Kuswahyudi, Muhammad Ilham dan Yasep Setiakarnawijaya (2024)	Tingkat Konsentrasi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 91,43% memiliki kualitas tidur yg buruk dan 8,57% memiliki kualitas tidur yang baik.	-

No	Pengarang / Tahun	Variabel Hasil	Hasil utama	Efek Samping
			Hasil kuesioner GCE ditemukan bahwa 37% atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sangat kurang, 34% memiliki tingkat konsentrasi yang kurang sedangkan 23% memiliki tingkat konsentrasi sedang. Saat dilakukan analisis menggunakan uji t, ditemukan bahwa 17,9% tingkat konsentrasi dipengaruhi oleh kualitas tidur yang hal ini dapat menentukan performa seorang atlet.	
7.	A. El-Jaziz dan S. Lotfi (2023)	Performa aerobik atlet	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan jenis kronotipe tidak mempengaruhi performa fisik selama ramadan.	-
8.	Sandy Benchetrit, Juan I. Badariotti, Jo Corbett1 dan Joseph T. Costello (2024)	Performa kognitif	Performa kognitif menurun saat berlari dalam ultra-marathon, dengan meningkatkan kualitas tidur sebelum lomba dapat meminimalisir efek ini.	Performa kognitif menurun saat berlari dalam ultra marathon
9.	Seung-Taek Lim, Do-Yoon Kim, Hyeong-Tae Kwon dan Eunjae Lee (2021)	Kualitas tidur, Jenis kronotipe, Performa atlet.	Kualitas tidur atlet dengan kronotipe tipe MM (Tidur cepat & bangun pagi) lebih baik dari pada atlet dengan kronotipe tipe NT (Tidak tentu), ME & DE (Suka bergadang). Performa atlet dengan kronotipe tipe MM lebih baik dari atlet dengan kronotipe tipe NT, ME & DE. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan atlet dengan tipe late chronotype (ME & DE) dapat menurunkan performa atlet.	-

No	Pengarang / Tahun	Variabel Hasil	Hasil utama	Efek Samping
10.	Ananda Ryan Romadhon dan Ananda Perwira Bakti (2024)	VO2max	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 10 atlet memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 5 atlet memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah dilakukan uji linearitas data disimpulkan bahwa kualitas tidur dan VO2max berhubungan dan memiliki peran penting dalam olahraga khususnya futsal untuk menampilkan performa yang maksimal saat bertanding.	13 atlet meng-alami gangguan tidur 1x dalam seminggu, sedangkan 2 atlet mengalami gangguan tidur 2 kali dalam se-minggu
11.	Sri Sundari, Rivo Panji Yudha, Handayani Nila Praja dan Wahyu Adhi Nugroho (2020)	Performa atlet	70% atlet memiliki kualitas tidur yang baik dan menunjukkan mood positif yang mendukung performa optimal. Atlet yang kalah cenderung mengalami ketegangan & kebingungan lebih tinggi dibandingkan yang menang. Selain itu, terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kebingungan, yang dimana setiap peningkatan ke-bingungan menurunkan kualitas tidur sebesar 19,7%, yang berpotensi menurunkan performa atlet.	Atlet yang kalah dlm permainannya cenderung meng-alami ketegangan dan kebingungan lebih tinggi di bandingkan yang menang.
12.	Joss Moore, Ciaran McDonald, Alan McIntyre, Kevin Carmody dan Bernard Donne (2018)	Performa anaerobik atlet	Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara konsumsi kafein dan plasebo terhadap performa an-aerobik atlet yang tidak tidur selama 24 jam.	-
13.	Blake Dean, tegan Hartmann, Georgia Wingfield, Penelope Larsen dan Melissa Skein (2022)	Pembatasan durasi tidur, performa atlet	Tidak ada perbedaan signifikan pada mood berdasarkan kuesioner POMS antara kondisi tidur normal dan terbatas. Namun, dua dari tiga tes power output menunjukkan penurunan performa yang	Berdasarkan power output 2 dari 3 tes menunjukan bahwa kurang tidur mem-buat peserta merasa tidak segar dan lelah

No	Pengarang / Tahun	Variabel Hasil	Hasil utama	Efek Samping
			signifikan saat tidur terbatas, dan skor wellness juga lebih rendah, menandakan peserta merasa lebih lelah. Meskipun detak jantung, glukosa, dan laktat tidak berubah, kurang tidur tetap berdampak negatif pada performa fisik.	
14.	Jiaojiao Lu dan Jun Qiu (2022)	Performa Atlet	Kualitas tidur dapat mempengaruhi mood atlet. Pada penelitian ini juga menemukan bahwa depresi dan somatic anxiety punya hubungan yang signifikan terhadap performa atlet. Kualitas tidur tidak secara langsung mempengaruhi hasil performa lomba tetapi kualitas tidur dapat mempengaruhi mood yang kemudian berpengaruh pada performa.	Kualitas tidur yang buruk memiliki mood yang lebih buruk seperti kelelahan, tegang dan stres
15.	Yuni Afriani dan Sri Kadaryati (2019)	Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Asupan Gizi, VO2maks	Aktivitas fisik, kualitas tidur, serta asupan lemak, karbohidrat, natrium, dan cairan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai VO_2 maks.	-
16.	Damjana V. Cabarkapa, Dimitrije Cabarkapa dan Andrew C. Fry (2024)	Kualitas Tidur, Kuantitas Tidur, Performa Neuro-muscular	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mempunyai pengaruh signifikan terhadap performa neuromuscular, khususnya pada fase konsentrik (Saat mendorong tubuh naik). Sedangkan kuantitas tidur (Berapa lama tidur) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan performa neuromuscular.	-

No	Pengarang / Tahun	Variabel Hasil	Hasil utama	Efek Samping
17.	Angus R. Teece, Christos K. Argus, Nicholas Gill, Martyn Beaven, Ian C. Dunican dan Matthew W. Driller (2021)	Performa Atlet	Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok atlet dengan durasi tidur ≥ 7,5 jam menghasilkan peningkatan performa aerobik dan penurunan lemak tubuh (*skinfolds*) lebih besar dari pada kelompok yang memiliki durasi tidur < 7,5 jam	-
18.	Kristina Klier, Selina Dörr dan Annette Schmidt (2021)	Kualitas Tidur, Performa Atlet crossfit	Atlet Crossfit dengan kualitas tidur tinggi memiliki performa lebih tinggi di semua aspek latihan, terutama pada latihan yang membutuhkan koordinasi motorik dan kognitif seperti Hero / Girl Workouts dan Gymnastics	-
19.	M Rosyif Al Baihaqi, Muh Isna N W dan Tubagus Herlambang (2022)	Kebugaran Jasmani	Terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani serta hidrasi dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani atlet. Kualitas tidur dan hidrasi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani atlet.	-
20.	Fitrotun Nufus Al Karimah, Endang Sri Wahjuni, Satwika Arya Pratama, dan Cleonara Yanuar Dini (2024)	Kebugaran Jasmani	Mayioritas peserta sebesar 42,9% mengonsumsi kafein dalam jumlah yang tinggi. Sebanyak 62,9% memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kafein dengan kebugaran jasmani, semakin tinggi asupan kafein, maka cenderung semakin rendah nilai VO_2 Max sedangkan kualitas tidur tidak berpengaruh secara signifikan.	-

No	Pengarang / Tahun	Variabel Hasil	Hasil utama	Efek Samping
21.	Bagus Izzul Islam, Saharullah dan Wahyana Mujari Wahid (2024)	Kebugaran Jasmani	Untuk kebugaran jasmani berdasarkan kesehatan, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kualitas tidur dan tingkat daya tahan tubuh. Semakin baik kualitas tidur yang dimiliki oleh pemain, maka semakin baik pula kondisi fisik mereka dalam menjalani aktivitas tanpa kelelahan berlebih. Sementara itu, pada aspek kebugaran jasmani berdasarkan keterampilan, Kualitas tidur yang baik berhubungan erat dengan peningkatan kemampuan fisik seperti kelincahan, kecepatan, dan daya ledak. Semakin optimal kualitas tidur pemain, semakin baik pula performa keterampilan fisik mereka dalam olahraga futsal.	-

Sumber : Jurnal

4.4 Pembahasan Hasil Penelitian

4.4.1 Kualitas Tidur dan Performa Atlet

Pengaruh kualitas tidur dan performa atlet terlihat pada penelitian Anna Lippert, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa performa atlet menurun secara signifikan selama bulan Ramadan. Atlet yang dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki performa fisik yang buruk sebelum dan selama ramadan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Corey A. Peacock, dkk (2018) menemukan bahwa atlet yang menunjukkan konsistensi dalam menjaga kualitas

tidurnya menunjukkan hasil test performa yang unggul. Selain itu, atlet ini juga jarang melewatkan sesi latihan dikarenakan cedera dan kelelahan.

Blake Dean dkk (2023) menemukan bahwa terdapat penurunan performa yang signifikan antara atlet dengan kondisi tidur normal (≥ 8 jam) dan atlet dengan kondisi tidur dibatasi (≤ 3 jam). Pembatasan tidur menjadi hanya ≤ 3 jam sama dengan kualitas tidur yang buruk. Angus R. Teece, dkk (2021) juga menemukan bahwa kelompok atlet dengan durasi tidur ≥ 7,5 jam menghasilkan peningkatan performa aerobik dari pada kelompok yang memiliki durasi tidur < 7,5 jam. Menurut Charest & Grandner (2020) tidur dibawah 6 jam saja sudah berdampak buruk, apalagi hanya 3 jam hal ini akan menurunkan performa, meningkatkan kelelahan dan membuat suasana hati lebih buruk. Pada penelitian oleh M. Rosyif Al Baihaqi dkk (2022), Muhammad Zidan Maulana, dkk (2024) dan Bagus Izzul Islam dkk (2024) menemukan bahwa semakin optimal kualitas tidur atlet, semakin baik pula performa keterampilan fisik atlet.

Tidak hanya performa fisik, tetapi kualitas tidur juga berpengaruh terhadap performa fisik dari segi neuromuscular (otot – saraf). Menurut Damjana V Cabarkapa dkk (2024), kualitas tidur mempunyai pengaruh signifikan terhadap performa neuromuscular. Sedangkan kuantitas tidur (Berapa lama tidur) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan performa neuromuscular.Hal ini juga dibuktikan oleh Emiliano Cè dkk (2020) mendapati bahwa perawat yang bekerja pada shift malam (Kualitas tidur kurang baik) mengalami kurang kontrol neuromuscular dan peningkatan kelelahan otot dibandingkan dengan perawat yang bekerja pada shift siang.

4.4.2 Kualitas Tidur dan Daya Tahan Aerobik (VO□max)

Penelitian yang dilakukan oleh Sarifin G., dkk (2023) menemukan bahwa kualitas tidur berkontribusi sebesar 24,9% terhadap daya tahan kardiovaskular (VO□max) pada atlet bola voli. Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang lebih baik cenderung berkorelasi dengan peningkatan VO□max, yang penting dalam menunjang performa fisik. Ananda Ryan Romadhon, dkk (2024) menemukan bahwa kualitas tidur dan VO2max berhubungan dan memiliki peran penting dalam olahraga khususnya futsal untuk menampilkan performa yang maksimal saat bertanding. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sambora (2021) yang menemukan bahwa VO□max menyumbang 93% terhadap performa pemain futsal. Hubungan yang kuat antara VO□max dan performa mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang mempengaruhi VO□max secara tidak langsung berdampak besar pada performa atletik, semakin tinggi nilai VO2max semakin baik atlet mengatur nafas saat bertanding.

4.4.3 Kualitas Tidur, Fungsi Kognitif dan Performa Atlet

Anthony Kishi, dkk (2024) dan Sandy Benchetrit, dkk (2024) menemukan bahwa penurunan performa kognitif yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk dapat berakibat negatif pada performa atlet selama bertanding dikarenakan dapat mengakibatkan cedera, sulit mengontrol pergerakan selama lomba, serta gejala seperti halusinasi dan disorientasi selama dan setelah lomba. Hal ini memperbesar risiko kegagalan menyelesaikan pertandingan. Syella Martha Bipu Zukirman, dkk (2024) menemukan bahwa 17,9% tingkat konsentrasi dipengaruhi oleh kualitas tidur yang hal ini dapat menentukan performa seorang atlet. Kristina

Klier dkk (2021) menyatakan bahwa Atlet Crossfit dengan kualitas tidur tinggi memiliki performa lebih tinggi di semua aspek latihan, terutama pada latihan yang membutuhkan koordinasi motorik dan kognitif. Artur Rygielski dkk (2024) juga menyatakan bahwa kualitas tidur yang baik dapat menurunkan resiko cedera terutama cedera muskuloskeletal (otot – tulang). Penelitian ini dikonfirmasi oleh Mah dkk (2011) dan Cook & Charest (2023) menyatakan bahwa kualitas tidur mempengaruhi konsentrasi dan pemulihan otot. Kurangnya tidur menyebabkan terganggunya fungsi eksekutif otak dan memperlambat reaksi dalam situasi kompetitif.

4.4.4 Kualitas Tidur, kronotipe dan Performa Atlet

Seung-Taek Lim, dkk (2021) perbedaan kronotipe (tipe jam biologis) juga memengaruhi kualitas tidur dan performa atlet. Ia menggunakan MEQ-K, menurut Lee Jung Hie dkk (2014) penggunaan MEQ-K bersifat reliabel dan valid untuk mengukur preferensi kronotipe seseorang. Hasilnya atlet dengan kronotipe pagi memiliki kualitas tidur dan kapasitas anaerobik yang lebih baik dibandingkan kronotipe malam (*late-type chronotype*) . Hasil ini diperkuat oleh A. El-Jaziz dan S. Lotfi (2023), menemukan bahwa 54% memiliki kronotope malam dan sebesar 58% peserta memiliki kualitas tidur yang buruk. Kedua studi ini menekankan pentingnya menyesuaikan jadwal latihan dan kompetisi dengan kronotipe atlet untuk memaksimalkan performa. Elise R Facer-Childs dkk (2018) juga berpendapat bahwa orang dengan *late-type chronotype* kinerja kognitif dan performa fisiknya sering terganggu pada siang hari.

4.4.5 Kualitas Tidur, Mood dan Performa Atlet

Kualitas tidur berpengaruh terhadap mood atlet, kualitas tidur dapat mempengaruhi mood yang kemudian berpengaruh pada performa. Jiaojiao Lu dan Jun Qiu (2022) menyatakan bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi mood atlet. Hal ini juga diperkuat oleh Sri sundari, dkk (2020) yang menyatakan bahwa 70% atlet memiliki kualitas tidur yang baik, secara keseluruhan 35 atlet memiliki Mood / suasana hati yang dikenal sebagai Iceberg yaitu ketegangan, depresi, kemarahan, kelelahan dan kebingungan berada di skala terendah, sedangkan rasa semangat berada di skala yang tinggi. Hal ini menunjukkan Mood yang ideal untuk performa yang optimal. Menurut Ricardo Brandt dkk (2017) atlet dengan kualitas tidur dan suasana hati mirip seperti profil iceberg (Mood yang positif dan ideal) dapat mempengaruhi performa atlet. M. Hamlin dkk (2021) juga menyatakan bahwa atlet yang mempertahankan kebiasaan tidur yang baik (≥ 8 jam atau memiliki skor kualitas tidur yang baik) cenderung tidak mengalami masalah terhadap stress.

4.4.6 Penelitian dengan Temuan Tidak Signifikan

Meski sebagian besar penelitian menunjukkan korelasi yang kuat, terdapat pula studi yang menemukan hubungan tidak signifikan antara kualitas tidur dan performa. Joss Moore, dkk (2018), A. El-Jaziz dan S. Lotfi (2023), Yuni Afriani dan Sri Kadaryati (2019) serta Fitrotun Nufus Al Karimah dkk (2024) mengungkapkan bahwa kualitas tidur tidak berpengaruh secara signifikan terhadap performa fisik, khususnya bila variabel lain seperti konsumsi kafein, hidrasi, dan strategi nutrisi dioptimalkan