# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat berdasarkan pengkajian dari 21 jurnal penelitian terkait "Pengaruh Kualitas tidur Terhadap Performa Atlet", sebagai berikut:

1. Sebagian besar temuan jurnal sebelumnya terkait pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet dalam penelitian ini memiliki teori fullagar HHK (2015) yang menyatakan bahwa tidur merupakan faktor yang penting untuk performa olahraga karena kualitas tidur yang baik memiliki efek psikologis, kognitif dan emosional yang kuat.
2. *Research gap* mrupakan keterbatasan masalah pada temuan jurnal sebelumnya terkait pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet. *Research gap* yang didapat setelah menganalisis ke 21 jurnal ini adalah sebagai berikut :

   - Sarifin G dkk (2023)

     Tidak dijelaskan faktor lain yang memengaruhi VO2max secara bersamaan, seperti nutrisi atau intensitas latihan.

   - Anthony Kishi & Sandy Benchetrit (2024)

     Penelitian ini masih bersifat observasional. Perlu studi eksperimental untuk membuktikan hubungan sebab-akibat.

   - Anna Lippert dkk (2021)

     Penelitian ini hanya berfokus pada bulan Ramadan. Perlu penelitian di luar bulan puasa untuk membandingkan efeknya secara lebih umum.

- M. Rosyif Al Baihaqi dkk (2022), Muhammad Zidan Maulana dkk (2024), Bagus Izzul Islam dkk (2024)

  Penelitian ini cenderung umum dan tidak merinci jenis keterampilan fisik apa yang paling terpengaruh oleh kualitas tidur. Juga belum membahas apakah pengaruh ini konsisten pada semua cabang olahraga atau berbeda-beda.

- Corey A. Peacock dkk (2018)

  Tidak dijelaskan faktor-faktor lain seperti stres, beban latihan, atau perbedaan jenis olahraga yang mungkin ikut memengaruhi performa.

- Syella Martha Bipu Zukirman dkk (2024)

  Pengaruh kualitas tidur terhadap aspek kognitif lain (reaksi, fokus jangka panjang, decision-making) belum diteliti lebih jauh. Persentase 17,9% juga relatif kecil, sehingga perlu dikaji faktor lain yang berkontribusi terhadap konsentrasi.

- A. El-Jaziz dan S. Lotfi (2023)

  Penelitian ini bersifat deskriptif dan belum menguji intervensi atau strategi untuk mengatasi dampak negatif kronotipe malam terhadap performa. Belum dijelaskan juga apakah pengaruhnya lebih besar pada performa fisik atau kognitif.

- Seung-Taek Lim dkk (2021)

  Penelitian belum menjelaskan bagaimana menyesuaikan program latihan dengan kronotipe secara praktis.

- Ananda Ryan Romadhon dkk (2024)

  Studi hanya fokus pada olahraga futsal; belum diketahui apakah hubungan serupa berlaku pada olahraga dengan karakteristik aerobik yang berbeda seperti lari jarak jauh atau renang. Selain itu, hubungan kausal belum dibuktikan secara langsung.

- Sri Sundari dkk (2020)

  Hubungan antara mood dan performa hanya dilihat secara korelasi, belum ada pengujian langsung apakah intervensi tidur memperbaiki mood lalu meningkatkan performa. Variabel psikologis lainnya seperti stres atau kecemasan belum dipertimbangkan.

- Joss Moore dkk (2018), Yuni Afriani dkk (2019), Fitrotun Nufus dkk (2024)

  Ditemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan performa, karena variabel kontrol (kafein, hidrasi, dll.) yang belum seragam atau ukuran performa yang digunakan tidak sensitif.

- Blake Dean dkk (2023)

  Durasi tidur yang digunakan sangat ekstrem; kurang mencerminkan kondisi umum atlet. Perlu studi dengan variasi durasi tidur yang lebih realistis.

- Jiaojiao Lu & Jun Qiu (2022)

  Hubungan ini masih bersifat tidak langsung. Perlu pendekatan longitudinal untuk melihat perubahan mood dan performa dari waktu ke waktu.

- Damjana V Cabarkapa dkk (2024)

  Butuh penjelasan lebih lanjut tentang mekanisme biologisnya, dan apakah temuan ini berlaku untuk semua jenis olahraga.

- Angus R. Teece dkk (2021)

  Tidak membahas kualitas tidur secara keseluruhan (misalnya efisiensi tidur, gangguan tidur), hanya fokus pada durasi.

- Kristina Klier dkk (2021)

  Studi ini berfokus pada CrossFit — olahraga dengan kombinasi fisik dan teknik tinggi. Belum diketahui apakah efek serupa terjadi pada olahraga yang lebih teknis atau hanya fisik. Juga belum dibahas tentang durasi minimal tidur yang efektif.

3. Kualitas tidur dapat mempengaruhi performa atlet secara langsung melalui pemulihan fisiologis dan mental, serta secara tidak langsung melalui pengaruhnya terhadap mood, konsentrasi, dan pencegahan cedera. Kualitas tidur yang baik mendukung proses adaptasi tubuh terhadap beban latihan, dan membantu meningkatkan efektivitas performa atletik.
4. Dari hasil sintensis sumber literatur penelitian terdahulu, beberapa temuan yang dapat menambah wawasan baru terkait kualitas tidur terhadap performa atlet yaitu :

   - Mayoritas penelitian menemukan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas meningkatkan performa fisik dan kognitif atlet

- Kualitas tidur yang buruk dan atlet dengan tipe *late chronotype* (ME & DE) dapat menurunkan performa atlet
- Kualitas tidur dapat mempengaruhi mood atlet. Depresi dan somatic anxiety punya hubungan yang signifikan terhadap performa atlet.
- Kualitas tidur yang baik berpengaruh terhadap performa fisik dari segi neuromuscular (otot – saraf) dan dapat menurunkan resiko cedera terutama cedera muskuloskeletal (otot – tulang).

5. Dari ke 17 jurnal yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet. Kesimpulan ini berasal dari uji yang valid karena menggunakan beberapa tes yang sudah tervalidasi seperti PSQI, Actigraph, Kuesioner (MEQ, BRUMS, POMS, dll), Tes fisik (VO2max, WAnT, Run test, MFT, Illinois speed agility test, dll) dan tes kognitif (CSAI-2). Tak hanya tesnya, tetapi juga objek penilitiannya dari berbagai tingkatan atlet, cabang olahraga yang berbeda dan negara asal yang berbeda, sehingga hasil yg didapat mencakup lingkup yang lebih luas.
6. Berdasarkan pengkajian dari 21 jurnal penelitian terkait pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet terdapat sebanyak 17 jurnal yang menyatakan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap performa atlet.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode eksperimental atau longitudinal untuk memperjelas hubungan sebab-akibat antara kualitas tidur dan performa atlet, serta

mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti nutrisi, intensitas latihan, dan stres. Praktisi olahraga diharapkan dapat memasukkan manajemen tidur sebagai bagian penting dalam program latihan dan pemulihan atlet, dengan memberikan edukasi serta mengatur jadwal yang mendukung tidur berkualitas. Selain itu, dukungan lingkungan dan keluarga sangat diperlukan untuk menciptakan pola tidur yang sehat demi menunjang kebugaran dan performa atlet secara optimal