BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atlet adalah individu yang mendedikasikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mencapai prestasi tertinggi dalam cabang olahraga tertentu. Mereka tidak hanya sekadar berkompetisi, tetapi juga mewakili nilai-nilai disiplin, kerja keras, dan keunggulan. Kehidupan seorang atlet berbeda dari individu pada umumnya, karena mereka dituntut untuk menjalani pola hidup yang ketat demi menjaga kondisi fisik, mental, dan emosional agar selalu prima. Dalam proses tersebut, performa atlet menjadi indikator utama keberhasilan program latihan, strategi kompetisi, serta gaya hidup yang dijalani (Syamsih, 2024).

Seorang atlet, khususnya mereka yang bertanding di tingkat kompetitif, sering kali diwarnai dengan tekanan tinggi. Jadwal latihan yang padat, tuntutan performa, serta ekspektasi dari pelatih dan sponsor membuat mereka rentan terhadap gangguan tidur. Padahal, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, kesehatan mental serta kesehatan fisik. Semua aspek ini sangat penting bagi seorang atlet untuk menjaga konsistensi dalam berprestasi.

Performa atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik, nutrisi, kesehatan dan ketahanan psikologis dan kemampuan kognitif (Yusup dkk., 2017). Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan latihan, dukungan pelatih, fasilitas, hingga jadwal kompetisi. Salah satu elemen penting yang sering kali luput dari perhatian

adalah kualitas tidur. Tidur memainkan peran vital dalam pemulihan tubuh, pemrosesan informasi, serta regenerasi energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik dan mental (Prakoso dkk., 2024).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental dan emosional. Kualitas tidur memiliki peran penting dalam mendukung pemulihan fisik dan mental seorang atlet. Tidur yang berkualitas adalah fondasi penting dalam menunjang kebugaran dan performa atlet. Selama tidur, tubuh menjalani berbagai proses biologis, seperti perbaikan jaringan otot, pelepasan hormon pertumbuhan, serta penguatan memori dan strategi olahraga (Saba, 2024).

Banyak atlet menghadapi berbagai tantangan yang berdampak pada kualitas tidur mereka. Pola tidur yang terganggu sering kali menjadi masalah umum yang dialami atlet, terutama pada masa-masa penting seperti persiapan kompetisi besar atau jadwal pelatihan intensif. Salah satu penyebab utama dari gangguan tidur ini adalah tekanan psikologis yang tinggi. Banyak atlet merasa cemas atau stres akan performa mereka, sehingga sulit untuk rileks dan mendapatkan tidur yang nyenyak. Selain itu, jadwal latihan yang padat dan sering kali berlangsung hingga malam hari membuat atlet kesulitan mengatur waktu tidur yang konsisten (Razak dkk., 2024).

Lingkungan tempat atlet tidur juga sering kali tidak ideal. Misalnya, kamar dengan pencahayaan yang kurang redup, suhu ruangan yang tidak nyaman, atau tempat tidur yang tidak memadai dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Atlet yang mengikuti turnamen jangka panjang sering kali harus beradaptasi dengan

kondisi tidur yang berubah-ubah, sehingga sulit untuk mencapai tidur yang nyenyak secara konsisten.

Meskipun banyak atlet dan pelatih menyadari pentingnya pola tidur yang baik, masih ada tantangan besar dalam menjaga kualitas tidur atlet. Kualitas tidur buruk yang berkelanjutan dapat menyebabkan penurunan performa fisik, meningkatkan risiko cedera, serta berdampak pada kesehatan mental seperti peningkatan kecemasan dan mood yang buruk (Maulana dkk., 2024). Menurut teori Fullagar (2015), kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap performa atlet, karena kurang tidur dapat menurunkan fungsi kognitif, menimbulkan kelelahan fisiologis, dan mengganggu pemulihan tubuh, sehingga berdampak negatif pada performa olahraga.

Dalam konteks olahraga modern, di mana perbedaan performa atlet di tingkat elite semakin tipis, aspek seperti kualitas tidur bisa menjadi faktor pembeda yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Seung-Taek Lim (2021) menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengurangi performa atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2020) juga menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan mood atlet. Hal ini menyebabkan atlet hilang fokus sehingga performa atlet menurun. Namun, meksipun pengaruh positif kualitas tidur terhadap performa atlet telah banyak diteliti, terdapat perdebatan mengenai seberapa besar dampaknya bagi atlet. Penelitian yang dilakukan oleh oleh Yuni Afriani dan Sri Kadaryati (2019) menunjukkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur terhadap performa atlet.

Perbedaan pendapat ini menimbulkan kebutuhan untuk memahami lebih dalam mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet. Oleh karena itu, studi literatur ini penting dilakukan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan merangkum temuan-temuan penelitian terkait kualitas tidur dan dampaknya terhadap performa atlet, serta untuk memberikan rekomendasi dalam pengelolaan tidur sebagai bagian dari program pelatihan atlet. Melalui studi literatur ini, diharapkan dapat memberikan gambaran lebih jelas tentang peran krusial tidur dalam peningkatan performa atlet, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mereka, dan memberikan wawasan kepada pelatih serta praktisi olahraga mengenai pentingnya manajemen tidur dalam program kebugaran dan pelatihan.

1.2 Fokus dan Subfokus Penelitian

Fokus dan Subfokus pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.2.1 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, selanjutnya penelitian ini difokuskan pada studi literatur tentang efek kualitas tidur terhadap performa atlet.

1.2.2 Subfokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, subfokus penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kualitas Tidur terhadap performa atlet
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi performa atlet

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, telah didapati sebuah permasalahan yang akan menjadi rumusan masalah yaitu "Adakah Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Performa Atlet?"

1.4 Tujuan Studi Literatur

Tujuan dari studi literatur ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengkaji teori, konsep dan temuan penelitian sebelumnya terkait pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet.
2. Untuk menemukan kesenjangan penelitian (*Research Gap*) pada temuan penelitian sebelumnya terkait pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet
3. Untuk mengembangkan kerangka konseptual dan teoritis terkait pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet
4. Untuk menyintesis berbagai sumber penelitian terdahulu guna mmberikan wawasan baru terkait kualitas tidur terhadap performa atlet.
5. Untuk menguji validitas pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet
6. Untuk membantu perumusan pertanyaan penelitian terkait pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet

1.5 Manfaat Studi Literatur

Manfaat dari studi literatur ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Akademisi

Studi literatur ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai studi literatur tentang pengaruh kualitas tidur terhadap performa atlet, serta membuka

peluang untuk penelitian lebih lanjut dengan pendekatan yang lebih mendalam dan variatif. Temuan ini juga membantu mengidentifikasi variabel tambahan yang perlu diperhatikan, sehingga memperkaya kajian akademik di bidang ilmu olahraga dan kesehatan.

2. Bagi Praktisi

Studi literatur ini diharapkan dapat sebagai acuan dalam mengintegrasikan manajemen tidur ke dalam program latihan dan pemulihan atlet. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kualitas tidur, pelatih dan tenaga pendukung dapat mengoptimalkan strategi pembinaan atlet sehingga meningkatkan performa fisik dan mental secara efektif dan berkelanjutan.

3. Bagi Masyarakat

Studi literatur ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung pola tidur sehat, khususnya keluarga dan lingkungan atlet. Kesadaran ini diharapkan dapat membantu membentuk kebiasaan istirahat yang baik, yang berdampak positif pada kesehatan dan kemampuan atlet dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun prestasi olahraga