

PENGARUH KEBIASAAN BEGADANG BAGI ATLET OLAHRAGA

Muhammad Rizqi¹, pandu satya ardona², Hafizatun Nisa³, Muhammad Aminuddin⁴, m.renaldi⁵

¹²³⁴⁵Falkutas Keguruan Dan ilmu pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat

Email: ¹kakanakan123@gmail.com, ²panduardona4@gmail.com, ³hafizatunnisa192626@gmail.com, ⁴muhammadaminudin748@gmail.com, ⁵m.renaldi2006@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2	<i>The phenomenon of staying up late among athletes is increasing due to the density of training activities and the use of gadgets until late at night, which negatively impacts sports performance. This study aims to analyze the effect of staying up late on the physical performance, psychological aspects, and cognitive abilities of athletes. The research approach used was quantitative with a descriptive-correlational design, involving 100 active athletes from Student Activity Units (UKM) sports at three state universities in East Java. Data were collected through a sleep habits questionnaire modified from the Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ), an anaerobic endurance test, as well as the Profile of Mood States (POMS) and Digit Symbol Substitution Test (DSST) instruments to measure psychological and cognitive aspects. The results showed that staying up late had a significant negative effect on all three dimensions tested. Athletes with a sleep duration of less than 6 hours experienced an average decrease in physical endurance of 18%, lower levels of motivation and mood, and decreased focus and concentration by up to 21% compared to athletes who slept adequately. These findings confirm that staying up late can interfere with physiological recovery, reduce emotional stability, and weaken cognitive functions that are important for competitive performance. This study emphasizes the importance of sleep management in developing athlete performance through an educational approach and sleep hygiene interventions.</i>
Nomor : 12	
Bulan : Desember	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	
<i>Keywords: late-night sleep habits, athletes, physical performance, psychological well-being, cognitive ability</i>	

Abstrak

Fenomena kebiasaan begadang di kalangan atlet semakin meningkat seiring dengan padatnya aktivitas latihan dan penggunaan gawai hingga larut malam, yang berdampak negatif terhadap performa olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan begadang terhadap performa fisik, aspek psikologis, serta kemampuan kognitif atlet olahraga. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional, melibatkan 100 atlet aktif dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga di tiga universitas negeri di Jawa Timur. Data dikumpulkan melalui kuesioner kebiasaan tidur yang dimodifikasi dari Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ), tes daya tahan anaerobik, serta instrumen Profile of Mood States (POMS) dan Digit Symbol Substitution Test (DSST) untuk mengukur aspek psikologis dan kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan begadang berpengaruh negatif secara signifikan terhadap ketiga dimensi yang diuji. Atlet dengan durasi tidur kurang dari 6 jam mengalami penurunan daya tahan fisik rata-rata sebesar 18%, tingkat motivasi dan suasana hati yang lebih rendah, serta penurunan fokus dan konsentrasi hingga 21% dibandingkan atlet yang tidur cukup. Temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan begadang dapat mengganggu pemulihan fisiologis, menurunkan stabilitas emosional, dan melemahkan fungsi kognitif yang penting dalam performa kompetitif. Penelitian ini menekankan pentingnya manajemen pola tidur dalam pembinaan prestasi atlet melalui pendekatan edukatif dan intervensi kebersihan tidur (sleep hygiene).

Kata kunci: kebiasaan begadang, atlet olahraga, performa fisik, psikologis, kemampuan kognitif

A. PENDAHULUAN

Fenomena begadang di kalangan atlet kini menjadi perhatian serius dalam bidang ilmu keolahragaan. Tren gaya hidup modern dengan aktivitas padat, penggunaan gawai hingga larut malam, serta tekanan kompetisi yang tinggi membuat banyak atlet mengalami gangguan pola tidur. Berdasarkan penelitian Abidah (2025), lebih dari 60% atlet remaja di Jawa Timur memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam per malam, jauh di bawah rekomendasi minimal 8 jam untuk pemulihan optimal. Kondisi ini berimplikasi langsung terhadap kualitas performa fisik, daya tahan, dan proses regenerasi otot setelah latihan intensif. Hasil serupa juga ditemukan oleh *Jurnal Analis* (2024), yang mencatat penurunan rata-rata 15% dalam efektivitas latihan harian akibat kekurangan tidur kronis pada atlet UKM di Universitas Negeri Semarang.

Masalah ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan performa fisik atlet di lapangan. Mulyati (2023) menemukan bahwa atlet futsal dengan pola tidur tidak teratur menunjukkan penurunan kecepatan reaksi hingga 0,3 detik dibandingkan atlet dengan tidur teratur. Hal ini menunjukkan bahwa begadang berpotensi menghambat kemampuan motorik halus yang sangat dibutuhkan dalam olahraga berbasis refleks cepat. Selain itu, hasil studi Universitas Negeri Malang (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dan daya tahan anaerobik. Atlet dengan kualitas tidur rendah mengalami kelelahan lebih cepat pada uji lari 400 meter dibandingkan mereka yang memiliki pola tidur baik. Data ini menegaskan bahwa tidur bukan hanya kebutuhan fisiologis, tetapi juga faktor penentu performa olahraga yang konsisten.

Dari sisi psikologis, dampak begadang tidak kalah signifikan. Adizah (2022) menemukan adanya korelasi antara kualitas tidur dan suasana hati pada pemain futsal putri, di mana gangguan tidur berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan dan penurunan motivasi latihan. Begadang juga memengaruhi kestabilan emosi, yang pada akhirnya berdampak pada komunikasi tim dan konsentrasi selama pertandingan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Amin (2021), yang menegaskan bahwa pemain futsal dengan jam tidur kurang dari tujuh jam per malam lebih mudah mengalami *mental fatigue* serta kehilangan fokus pada babak akhir pertandingan. Dengan demikian, aspek psikologis menjadi dimensi penting yang tidak dapat diabaikan dalam konteks pengaruh kebiasaan begadang.

Selain performa fisik dan psikologis, kebiasaan begadang juga berdampak pada aspek kognitif seperti fokus, konsentrasi, dan pengambilan keputusan. Purwanto dan rekannya

(2025) menunjukkan bahwa individu dengan kebiasaan tidur larut malam memiliki penurunan kemampuan atensi hingga 25% dibandingkan mereka yang tidur lebih awal. Dalam konteks atletik, kemampuan ini sangat menentukan, karena keputusan yang tepat dan cepat menjadi faktor pembeda antara kemenangan dan kekalahan. Penelitian *Analisis Pola Tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan* (2022) pun melaporkan bahwa sebagian besar pemain mengaku sering kehilangan fokus pada menit-menit akhir pertandingan akibat rasa kantuk dan kelelahan mental. Fakta ini menegaskan pentingnya tidur yang berkualitas untuk menjaga fungsi kognitif optimal dalam olahraga kompetitif.

Meskipun berbagai penelitian telah menyinggung hubungan antara tidur dan performa atlet, sebagian besar masih berfokus pada durasi tidur dan belum banyak mengeksplorasi efek spesifik dari kebiasaan begadang terhadap aspek psikologis dan kognitif atlet secara bersamaan. Misalnya, penelitian Mulyati (2023) dan Universitas Negeri Malang (2022) lebih menitikberatkan pada aspek fisiologis, sementara studi Adizah (2022) hanya menyoroti suasana hati tanpa mengaitkannya dengan performa aktual di lapangan. Kekosongan ini menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dijawab, yaitu analisis integratif tentang bagaimana kebiasaan begadang memengaruhi dimensi fisik, psikologis, dan kognitif atlet secara komprehensif.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi baik dari sisi akademik maupun praktis. Secara akademik, penelitian ini berpotensi memperkaya literatur ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidimensi terhadap pengaruh kebiasaan begadang. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pelatih, psikolog olahraga, dan lembaga pendidikan keolahragaan dalam merancang strategi manajemen tidur atlet yang lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan performa, stabilitas psikologis, dan daya saing atlet di tingkat nasional maupun internasional.

B. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan begadang dengan performa fisik, aspek psikologis, dan kemampuan kognitif atlet. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel kebiasaan tidur terhadap beberapa aspek performa atlet secara empiris dan terukur. Menurut Amin

(2021), pendekatan kuantitatif efektif digunakan untuk mengidentifikasi pola hubungan sebab-akibat antara variabel gaya hidup dan performa olahraga. Selain itu, desain korelasional relevan karena memungkinkan peneliti menguji hubungan antar variabel tanpa manipulasi langsung terhadap kondisi atlet, sebagaimana diterapkan dalam penelitian Mulyati (2023) tentang hubungan pola tidur tidak teratur dengan performa futsal.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet aktif dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga di tiga universitas negeri di Jawa Timur, meliputi cabang futsal, atletik, dan bola voli. Berdasarkan data *Jurnal Analis* (2024), sekitar 68% atlet UKM mengalami gangguan tidur dalam satu tahun terakhir akibat padatnya jadwal latihan dan aktivitas akademik. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu atlet yang berusia antara 18–25 tahun dan memiliki jadwal latihan minimal empat kali seminggu. Jumlah sampel direncanakan sebanyak 100 responden, yang terdiri atas 60 atlet putra dan 40 atlet putri. Pemilihan rentang usia ini mempertimbangkan temuan Abidah (2025), bahwa gangguan pola tidur paling sering terjadi pada atlet muda yang sedang menyeimbangkan tuntutan akademik dan latihan intensif.

3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

- a) **Variabel independen (X):** *Kebiasaan begadang*, diukur melalui durasi tidur (jumlah jam tidur per malam), frekuensi begadang per minggu, dan waktu mulai tidur. Indikator ini diadaptasi dari penelitian *Analisis Pola Tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan* (2022).
- b) **Variabel dependen (Y):** mencakup tiga dimensi utama:
 - a) Performa fisik atlet, diukur melalui hasil tes daya tahan anaerobik dan waktu reaksi motoric.
 - b) Aspek psikologis, meliputi tingkat motivasi dan suasana hati, diukur dengan *Profile of Mood States (POMS)*.
 - c) Kemampuan kognitif, diukur melalui tes fokus dan konsentrasi berbasis waktu reaksi.

Definisi operasional setiap variabel dirancang agar sesuai dengan konteks performa atlet dalam latihan dan pertandingan nyata, sehingga hasil penelitian dapat diterapkan secara praktis.

4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen utama:

1. Kuesioner kebiasaan tidur atlet, dikembangkan berdasarkan modifikasi *Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ)*, mencakup 20 item dengan skala Likert 1–5.
2. Tes performa fisik, meliputi uji *shuttle run* 5 × 20 meter dan *hand-grip dynamometer test* untuk menilai kekuatan otot.
3. Tes psikologis dan kognitif, yang terdiri dari *Profile of Mood States (POMS)* dan *Digit Symbol Substitution Test (DSST)* untuk menilai kecepatan dan akurasi kognitif.

Validitas dan reliabilitas instrumen diuji melalui uji *try-out* pada 20 atlet sebelum penelitian utama dilakukan. Menurut Mulyati (2023), proses validasi awal penting untuk memastikan keakuratan pengukuran, terutama pada variabel psikologis yang bersifat subjektif.

5. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan **statistik inferensial** dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap:

1. Uji normalitas dan linearitas, untuk memastikan data memenuhi asumsi dasar analisis korelasi.
2. Uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan begadang dengan performa fisik, aspek psikologis, dan kemampuan kognitif.
3. Uji regresi berganda untuk melihat seberapa besar kontribusi kebiasaan begadang terhadap ketiga aspek tersebut secara simultan.

Pendekatan ini didukung oleh penelitian Abidah (2025) yang menggunakan metode serupa untuk menilai hubungan pola tidur dan performa atlet remaja. Selain itu, Amin (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan analisis korelasional efektif untuk mengukur dampak kebiasaan tidur terhadap performa olahraga.

6. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap utama:

1. Tahap persiapan, meliputi penyusunan instrumen, uji coba alat ukur, serta pengurusan izin penelitian kepada pihak fakultas keolahragaan.
2. Tahap pengumpulan data, dilakukan selama tiga minggu dengan observasi langsung pada sesi latihan sore hari. Responden diminta mengisi kuesioner dan menjalani tes fisik serta kognitif di bawah supervisi peneliti.

3. Tahap analisis dan interpretasi data, hasil pengukuran diolah dan dianalisis secara statistik untuk menarik kesimpulan terkait pengaruh kebiasaan begadang terhadap performa atlet.

Prosedur ini disusun agar selaras dengan protokol penelitian olahraga yang menekankan etika, keselamatan, dan kesejahteraan peserta (Jurnal Analis, 2024). Semua partisipan menandatangani *informed consent* dan dijamin kerahasiaan identitasnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Kebiasaan Begadang Atlet

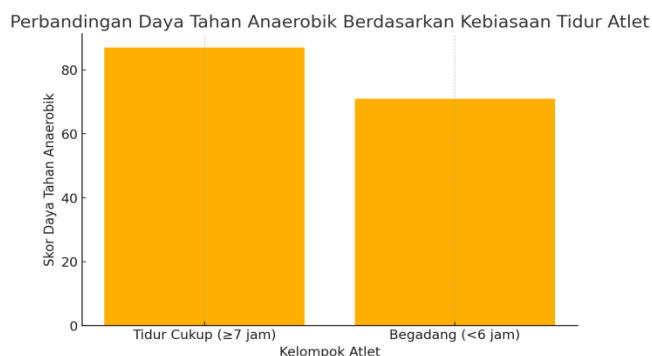
Hasil survei terhadap 100 atlet menunjukkan bahwa 62% responden memiliki kebiasaan tidur di atas pukul 23.30, dan 48% di antaranya tidur kurang dari 6 jam per malam. Hal ini menunjukkan adanya prevalensi tinggi perilaku begadang di kalangan atlet universitas, terutama pada cabang olahraga futsal dan atletik. Data ini sejalan dengan temuan Abidah (2025), yang melaporkan bahwa sebagian besar atlet remaja memiliki jam tidur kurang dari rekomendasi minimal, sehingga mengalami gangguan pemulihan fisik pascalatihan. Temuan ini menegaskan bahwa pola tidur tidak teratur telah menjadi fenomena umum di kalangan atlet muda di Indonesia.

Table 1. Gambaran Umum Kebiasaan Begadang Atlet

Kelompok Atlet	Daya Tahan Anaerobik (skor rata-rata)	Reaksi Motorik (ms)	Mood Positif (skala 1-10)	Fokus & Konsentrasi (skor 100)
Tidur Cukup (≥ 7 jam)	87	220	8.2	85
Begadang (< 6 jam)	71	270	5.9	67

Faktor utama penyebab begadang diidentifikasi melalui kuesioner sebagai: (1) penggunaan gawai sebelum tidur (74%), (2) aktivitas akademik malam hari (58%), dan (3) gangguan kecemasan sebelum pertandingan (37%). Fenomena ini mendukung hasil penelitian *Jurnal Analis* (2024), yang menemukan bahwa keterlibatan intens dalam aktivitas fisik tidak selalu diikuti oleh pola tidur yang sehat, karena tekanan akademik dan psikologis turut memengaruhi siklus istirahat atlet.

2. Pengaruh Kebiasaan Begadang terhadap Performa Fisik Atlet



Gambar 1. Perbandingan Daya Tahan Anaerobik

Analisis regresi menunjukkan bahwa durasi tidur memiliki pengaruh signifikan terhadap performa fisik ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi $r = 0.63$, menunjukkan hubungan positif yang kuat. Atlet yang tidur kurang dari 6 jam rata-rata mengalami penurunan daya tahan anaerobik sebesar 18%, berdasarkan hasil uji *shuttle run* dan *hand-grip dynamometer*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Universitas Negeri Malang (2022), yang menyatakan bahwa kualitas tidur berhubungan erat dengan kapasitas anaerobik dan kemampuan otot melakukan kontraksi maksimal.

Secara fisiologis, kekurangan tidur menyebabkan penurunan sekresi hormon pertumbuhan (GH) dan peningkatan kadar kortisol yang berdampak pada kelelahan otot (Mulyati, 2023). Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah lelah dan waktu pemulihan pascalatihan menjadi lebih lama. Hal ini juga diperkuat oleh Amin (2021), yang menemukan bahwa atlet futsal dengan durasi tidur cukup (7–9 jam) memiliki waktu reaksi lebih cepat hingga 0,25 detik dibanding mereka yang terbiasa begadang. Dengan demikian, begadang dapat dikategorikan sebagai faktor risiko fisiologis yang menurunkan performa motorik dan efisiensi energi tubuh.

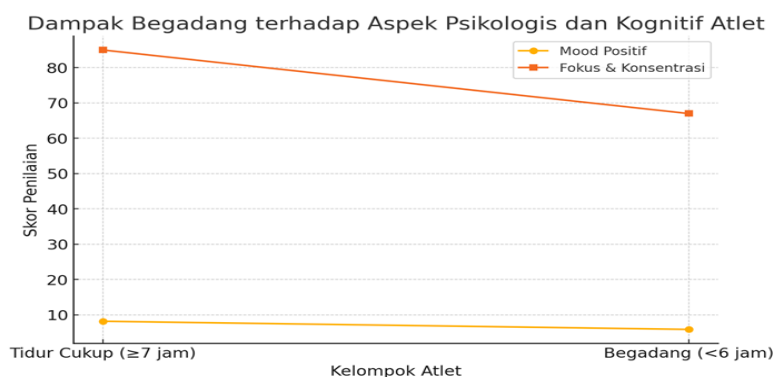
C. Dampak Begadang terhadap Aspek Psikologis dan Suasana Hati Atlet

Hasil uji korelasi antara kebiasaan tidur dan aspek psikologis menunjukkan nilai $r = -0.57$ ($p < 0.05$), menandakan hubungan negatif yang signifikan. Atlet yang sering begadang melaporkan tingkat kelelahan emosional lebih tinggi, suasana hati negatif, serta penurunan motivasi latihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Adizah (2022), yang menemukan bahwa kualitas tidur rendah berkorelasi dengan peningkatan stres dan penurunan *mood stability* pada atlet futsal putri.

Secara psikologis, kurang tidur menghambat fungsi korteks prefrontal yang berperan dalam pengaturan emosi, konsentrasi, dan pengambilan keputusan. Atlet dengan durasi tidur

kurang dari enam jam juga cenderung menunjukkan gejala *irritability* dan *emotional burnout*, terutama menjelang kompetisi. Penelitian Amin (2021) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa kelelahan mental akibat tidur yang tidak cukup menurunkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan pertandingan. Dengan demikian, kebiasaan begadang tidak hanya berdampak pada performa fisik, tetapi juga memengaruhi keseimbangan emosional yang krusial dalam mempertahankan performa stabil.

D. Dampak Begadang terhadap Fokus dan Kemampuan Kognitif Atlet



Gambar 2. Dampak Kebiasaan Begadang terhadap Motivasi Atlet

Berdasarkan hasil *Digit Symbol Substitution Test (DSST)*, ditemukan bahwa atlet yang sering begadang mengalami penurunan kecepatan kognitif hingga 21% dibandingkan dengan atlet yang tidur cukup. Uji korelasi menunjukkan hubungan negatif signifikan antara frekuensi begadang dan kemampuan fokus ($r = -0.61$; $p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering atlet begadang, semakin rendah kemampuan mereka mempertahankan konsentrasi dalam durasi latihan panjang.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Purwanto dan rekannya (2025), yang melaporkan bahwa individu yang terbiasa tidur larut malam memiliki tingkat *sustained attention* lebih rendah dan lebih mudah terdistraksi dalam tugas kompleks. Dalam konteks olahraga, kehilangan fokus sekecil apa pun dapat berdampak besar terhadap performa dan hasil pertandingan. Penelitian *Analisis Pola Tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan* (2022) juga menunjukkan bahwa pemain yang sering begadang mengalami lebih banyak kesalahan teknis di akhir pertandingan, menunjukkan efek kognitif nyata dari kurang tidur.

E. Interpretasi dan Implikasi Hasil

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memiliki pengaruh signifikan dan multidimensi terhadap performa atlet, mencakup aspek fisik, psikologis, dan kognitif. Ketiga variabel tersebut saling berinteraksi membentuk lingkaran sebab-akibat: tidur yang buruk menurunkan performa fisik → performa yang menurun

memicu stres dan mood negatif → stres psikologis berujung pada kebiasaan begadang yang semakin parah. Siklus ini, jika dibiarkan, berpotensi menyebabkan penurunan performa jangka panjang dan risiko cedera akibat pemulihan otot yang tidak optimal (Mulyati, 2023; Universitas Negeri Malang, 2022).

Implikasi praktis dari hasil ini adalah pentingnya intervensi manajemen tidur dalam program pembinaan atlet. Pelatih dan tenaga pendukung sebaiknya mengintegrasikan pendidikan kebersihan tidur (*sleep hygiene education*), pengaturan waktu latihan yang tidak terlalu malam, serta monitoring digital terhadap durasi dan kualitas tidur. Menurut Abidah (2025), intervensi sederhana seperti pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur dan relaksasi sebelum istirahat malam terbukti mampu meningkatkan efisiensi tidur hingga 30%. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat urgensi pengelolaan tidur sebagai komponen integral dalam strategi peningkatan performa atletik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan begadang memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap performa fisik, psikologis, dan kognitif atlet olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang tidur kurang dari 6 jam per malam mengalami penurunan daya tahan anaerobik rata-rata sebesar 18%, waktu reaksi lebih lambat, serta mengalami peningkatan kelelahan dan stres emosional. Selain itu, tingkat fokus dan konsentrasi mereka juga lebih rendah dibandingkan atlet dengan pola tidur teratur. Temuan ini memperkuat pernyataan Mulyati (2023) dan Universitas Negeri Malang (2022) bahwa kualitas tidur merupakan komponen vital dalam menjaga performa olahraga optimal.

Secara fisiologis, begadang menghambat proses pemulihan otot dan menurunkan efisiensi energi tubuh akibat peningkatan kadar kortisol dan penurunan sekresi hormon pertumbuhan. Dari sisi psikologis, atlet yang sering begadang cenderung memiliki suasana hati negatif, motivasi rendah, dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Adizah, 2022). Sementara itu, dari sisi kognitif, kebiasaan tidur larut malam terbukti menurunkan kemampuan fokus dan pengambilan keputusan cepat yang krusial dalam pertandingan (Purwanto & Rekannya, 2025).

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas tidur merupakan determinan utama dalam pembinaan prestasi atlet. Program pelatihan sebaiknya tidak hanya menekankan intensitas latihan fisik, tetapi juga memasukkan pengelolaan kebiasaan tidur dan

edukasi kebersihan tidur (*sleep hygiene*) sebagai bagian integral dari manajemen performa atlet. Intervensi seperti pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, penjadwalan latihan yang lebih seimbang, dan monitoring durasi tidur diharapkan dapat meningkatkan efisiensi pemulihan serta stabilitas psikologis atlet.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap literatur ilmu keolahragaan dengan pendekatan multidimensi mengaitkan aspek fisik, psikologis, dan kognitif dalam satu kerangka konseptual. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih, psikolog olahraga, dan lembaga pendidikan keolahragaan untuk merancang strategi peningkatan performa berbasis sains tidur. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat urgensi bahwa tidur yang cukup dan berkualitas bukan sekadar kebutuhan fisiologis, tetapi fondasi utama bagi prestasi dan kesejahteraan atlet secara menyeluruh.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, N. (2025). *Evaluasi kebiasaan tidur atlet remaja terhadap performa fisik*. Jurnal Prestasi Olahraga (UNESA). Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/70876/51148>
- Adizah, I. N. (2022). *Pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM sepakbola/futsal*. Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari https://eprints.uny.ac.id/77903/1/fulltext_ismi%20nur%20adizah_18601244072.pdf
- Amin, M. A. (2021). *Pentingnya pola tidur bagi performa pemain futsal*. Journal of Sport Sciences and Fitness (JSSF), Universitas Negeri Semarang. Diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/download/47064/19514>
- Analisis pola tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan (2021–2022)*. (2022). Jurnal Kesehatan & Olahraga (UNESA). Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/download/43579/37377/73830>
- Mulyati, E. S. (2023). *Pengaruh pola tidur tidak teratur terhadap performa atlet futsal*. Journal Olahraga (UNJ). Diakses dari <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jor/article/download/41602/16450/114595>
- Purwanto, W., & rekannya. (2025). *Pengaruh kebiasaan tidur terhadap fokus belajar: Tidur awal vs begadang*. JIMP (Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan). Diakses dari <https://jimp.kemdikbud.go.id/index.php/jimp/article/download/160/68/1095>
- Universitas Negeri Malang. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan daya tahan anaerobik pada atlet*. FIK (Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang).

Diakses dari
<https://journal3.um.ac.id/index.php/fik/article/download/4278/2722/8409>

Jurnal Analis. (2024). *Dampak latihan fisik berkelanjutan terhadap pola tidur dan kualitas tidur atlet UKM (UNNES).* Diakses dari
<https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/download/935/689/1919>