

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 4 METRO TAHUN 2024

Oleh

SAVIRA ALYA DEWANTI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Metro. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi kumulatif dengan cara pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa- siswi kelas X,XI dan XII SMA Negeri 4 Metro berjumlah 88 orang. Dengan hasil penelitian 50 siswa memiliki kualitas tidur buruk dan 38 siswa kualitas tidur baik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* (*Karl Person*) pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, dan pengujian hasil penelitian diperoleh nilai r_{xy} $0,504 > r_{tabel}$ $0,213$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Metro. Dengan kualitas tidur yang baik akan meningkatkan kebugaran jasmani dan memberikan dampak fisiologi dan psikologis yang baik bagi siswa SMA Negeri 4 Metro Tahun 2024.

Kata kunci: kualitas tidur, kebugaran jasmani, siswa SMA.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS OF METRO 4 STATE HIGH SCHOOL YEAR 2024

By

SAVIRA ALYA DEWANTI

This study aims to determine the relationship between sleep quality and the physical fitness level of students at SMA Negeri 4 Metro. The method used in this research is cumulative descriptive, with data collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The sample consisted of 88 students from grades X, XI, and XII at SMA Negeri 4 Metro. The results showed that 50 students had poor sleep quality, while 38 students had good sleep quality. The sampling technique used was random sampling. Data analysis was conducted using the Product Moment correlation (Karl Pearson) at a significance level of 0.05 or 5%. Based on the data analysis, description, and hypothesis testing, the result showed that the correlation coefficient (r_{xy}) was 0.504, which is greater than the critical value (r_{table}) of 0.213. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between sleep quality and physical fitness among students at SMA Negeri 4 Metro. Good sleep quality contributes to improved physical fitness and has positive physiological and psychological effects on the students of SMA Negeri 4 Metro in 2024.

Keywords: Sleep quality, physical fitness, high school students.