

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI PEMAIN ASOSIASI FUTSAL KOTA SURAKARTA USIA 15-17 TAHUN

Anjas Dwi Prasetyo; Muhad Fatoni
Pendidikan Olahraga, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta. Kualitas tidur merupakan aspek psikologis yang berpengaruh pada seorang atlet dimana kualitas tidur akan menunjang sebuah performa ataupun motivasi dari seorang atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data pada penelitian ini yaitu pelatih dan pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta tergolong baik, karena dari hasil wawancara yang telah dilakukan, rata rata pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta pada saat tidur di malam hari, mereka bisa tidur dengan nyenyak tanpa adanya gangguan tidur seperti mimpi buruk, kesulitan tertidur, terbangun ditengah malam, kedinginan/kepanasan dan lain sebagainya, rata rata dari mereka juga bisa tidur selama kurang lebih 8 jam. Menurut pelatih dan para pemain kualitas tidur yang baik juga sangat berpengaruh terhadap aspek psikologis khususnya motivasi berprestasi.

Kata Kunci: kualitas tidur, futsal

Abstract

This research aims to determine the relationship between sleep quality and achievement motivation in Surakarta City Futsal Association players. Sleep quality is a psychological aspect that influences an athlete, where sleep quality will support an athlete's performance or motivation. This research uses a qualitative approach. Data collection techniques in this research used observation, interview and documentation techniques. The data sources in this research are the coaches and players of the Surakarta City Futsal Association. The results of this research show that the sleep quality of Surakarta City Futsal Association players is relatively good, because from the results of interviews that have been conducted, the average Surakarta City Futsal Association players when they sleep at night, they can sleep soundly without any sleep disturbances such as nightmares, difficulty falling asleep, waking up in the middle of the night, cold/hot and so on, on average they can sleep for approximately 8 hours. According to coaches and players, good sleep quality also has a big influence on psychological aspects, especially achievement motivation.

Keywords: sleep quality, futsal

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang untuk mempertahankan kebugaran tubuhnya. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh dan dilakukan setiap hari guna menjaga kondisi tubuh tetap baik. Olahraga memiliki tujuan masing-masing seperti bagi pemain untuk meraih prestasi dan untuk orang biasa sebagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga imunitas tubuh dan mendapatkan kesenangan (adi dan

pungki indarto et 2021). Di perkuat dengan penjelasan dari (UUKeolahragaan 2022) yang berpendapat bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Futsal adalah permainan yang menggunakan bola sebagai sarana utama yang biasa dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil. Seorang pemain harus berlatih secara teratur untuk dapat bermain futsal dengan baik (Hawindri 2016). Tujuan dari permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Pada saat pertandingan, salah satu untuk mencapai prestasi yang diinginkan tentunya pemain harus memiliki performa yang baik. Pada saat pertandingan pemain futsal diharuskan mempunyai fisik yang kuat agar saat menjalankan pertandingan dapat dilakukan dengan baik dan maksimal (Amin dan Ashadi 2021). Pemain yang sudah terlatih tentunya juga harus melakukan pemulihan atau istirahat dengan tujuan untuk mengurangi resiko cedera atau kejadian yang tidak diinginkan pada saat pertandingan (Muis dan Bawono 2022). Gangguan yang terjadi pada saat pemulihan dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur serta konsentrasi yang tidak maksimal sehingga berpengaruh terhadap performa pertandingan. Kebutuhan tidur setiap orang yang baik sangat penting dan akan memberikan dampak positif terhadap seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Muis dan Bawono 2022). Kualitas tidur yang baik yaitu dimana kita bisa tidur dengan nyenyak dan tanpa ada gangguan yang terjadi, sehingga rasa lelah yang ada pada tubuh kita bisa hilang dan tubuh merasa lebih segar.

Selain itu untuk mewujudkan hal hal tersebut pemain harus memiliki motivasi untuk berprestasi Motivasi yang terlihat jelas pada diri seorang pemain adalah motivasi berprestasi. Motivasi adalah proses di mana aktivitas yang terarah pada suatu tujuan tertentu didorong dan dipertahankan (Purwanto 2014). Motivasi berprestasi menjadi determinan utama untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang bertujuan untuk mengejar prestasi yaitu untuk mengembangkan ataupun mendemonstrasikan kemampuan yang tinggi (Purwanto 2014). Kemauan yang kuat untuk mencapai prestasi akan menentukan seberapa keras seorang pemain akan berlatih dan bersaing. tanpa adanya kemauan untuk berprestasi, seseorang akan sulit didorong untuk berprestasi. Hal tersebut juga berlaku pada seorang pemain. Jika pemain kurang memiliki kemauan untuk berprestasi, maka tidak akan menunjukkan prestasi olahraga yang tinggi atau bahkan tidak dapat mencapai tujuan atau prestasi yang diharapkan (Rahayu dan Mulyana 2015).

Prestasi menjadi keinginan bagi setiap pemain. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi dalam olahraga antara lain; keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan psikologi pemain, keadaan kemampuan fisik pemain, dan keadaan kemampuan taktik atau strategi. Menurut (Effendi 2016), keadaan mental atau psikologi pemain termasuk kedalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang pemain dalam menghadapi situasi pertandingan. Faktor psikis sering menjadi penentu dalam bertanding, apalagi saat bertanding dengan lawan yang sama-sama kuat maka peran mental diperlukan. Mental dapat mempengaruhi prestasi seorang pemain dalam bertanding. Pemain yang memiliki mental kurang bagus akan mempengaruhi penampilannya saat bertanding di lapangan.

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut (Handayani 2019). Tuntutan mental menjadi persaingan ketat yang sangat besar, psikologi olahraga menjadi bagian penting dari faktor yang mempengaruhi pemain baik pada saat berlatih maupun saat bertanding. Pemain yang rajin melatih mentalnya mereka dapat bertanding secara konsisten. Artinya bahwa pemain yang memiliki mental yang bagus dia akan bisa mengontrol dirinya pada saat bertanding dengan lawan yang sama kuat. Disinilah kita menemukan bahwa memiliki pola pikir yang bagus atau mental tanding yang baik adalah kunci untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik. Psikologi olahraga sangat berperan penting dalam pertandingan. Menurut (Nur Azis Rohmansyah 2017), Psikologi olahraga terbagi menjadi academic sport psychology dan applied sport. Academic sport psychology adalah pengembangan keilmuan dan kegiatan ilmiah terkait aspek-aspek psikologis. Sedangkan applied sport adalah bentuk pengaplikasian, praktek, atau penerapan teori-teori psikologis dalam upaya, meningkatkan sport performance.

Maka diperlukan pembahasan terkait kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pemain. Maka dari itu, peneliti ingin berfokus mengenai hubungan kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi yang objeknya adalah asosiasi futsal kota Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Menurut (Fadli 2021) Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023, dilaksanakan di Lapangan Gaya Futsal Jalan Tentara Pelajar No. 90 Gilingan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Objek yang dijadikan

sumber dalam penelitian ini adalah kualitas tidur pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta, sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah pelatih dan juga 10 pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil dimana kualitas tidur pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta tergolong baik. Rata rata pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta pada saat tidur di malam hari, mereka bisa tidur dengan nyenyak tanpa adanya gangguan tidur seperti mimpi buruk, kesulitan tertidur, terbangun ditengah malam, kedinginan/kepanasan dan lain sebagainya, rata rata dari mereka juga bisa tidur selama kurang lebih 8 jam. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang. Adapun aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan oleh Nashori (2011) dengan menggunakan berbagai rujukan (Nashori, 2002; Maas, 2002; Purwanto, 2003; Al-Jibaly, 2007; Al-Jauziyah, 2008) dalam (Nashori dan Wulandari 2017). Aspek-aspek kualitas tidur terdiri atas lima buah.

1. Aspek pertama adalah nyaman secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang tetap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, berpikir negatif dan pesimistik, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu (Nashori, 2002).
2. Aspek kedua adalah badan dalam keadaan rileks (tidak aktivitas tidur yang berat) menjelang tidur. Secara fisik, aktivitas yang dianjurkan adalah tidak melakukan aktivitas fisik yang berat sesaat menjelang tidur. Dikatakan oleh Maas (2002) bahwa menjelang tidur seseorang sebaiknya tidak melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur akan menghadirkan pengaruh berupa terganggunya tidur seseorang. Yang dianjurkan waktu untuk olahraga adalah di sore hari, dalam hal ini beberapa jam sebelum tidur seseorang berolahraga. Ototnya telah memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga saat tidur seseorang dapat menjalaninya secara pulas.
3. Aspek ketiga adalah nyenyak selama tidur. Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenyamanan ini, para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap (Maas, 2002). Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak.

Menurut (Safaringga dan Herpandika 2018) Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya. Menurut pelatih dan para pemain, kualitas tidur yang baik juga sangat berpengaruh terhadap aspek psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi aspek psikologis yang di maksudkan khususnya motivasi berprestasi, dimana didalam diri setiap pemain pastinya terdapat sebuah motivasi. Motivasi juga ditunjang dari kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik tidak hanya dilihat dari seberapa lama seseorang tidur namun kualitas tidur yang baik bisa dilihat dari seberapa nyenyak seseorang tertidur sesuai kebutuhannya. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya kondisi lingkungan, fisik, aktivitas dan gaya hidup. Jika seseorang tertidur pada kondisi lingkungan yang bising atau dekat dengan keramaian yang dapat mengganggu tidurnya, hal tersebut bisa menjadi kualitas tidur orang tersebut akan buruk, karena ketika tertidur, terdapat gangguan yang bisa menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak. Selain itu aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang baik dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk misalnya seperti begadang, merokok, bermain hp hingga larut malam, minum minuman beralkohol dan lain sebagainya. Hal tersebut akan memicu seseorang tidur tidak pada waktu yang tepat dan tidak sesuai dengan kebutuhan tidur mereka, dengan demikian mereka tidak memiliki kualitas tidur yang baik. Hal tersebut akan berpengaruh pada motivasi berprestasi seorang pemain. Hal yang kemungkinan terjadi adalah ketika mereka tidak menjaga kualitas tidurnya maka ketika mereka bertanding akan merasa lemas, kurang bertenaga dan tentunya berpengaruh terhadap motivasi berprestasi.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap motivasi berprestasi. Jawaban dari para informan mengatakan bahwa kualitas tidur yang baik akan menumbuhkan performa yang baik pula dan performa yang baik itulah yang akan menumbuhkan motivasi berprestasi sang pemain.

a. Tercukupinya kebutuhan tidur pada malam hari

Rata rata pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta, kebutuhan tidurnya tercukupi pada saat malam hari. Mereka mengatakan bahwa tidur mereka sesuai dengan kebutuhan mereka masing masing yang mana tidurnya kurang lebih selama 8 jam. Mereka juga mengatakan bahwa di tim Asosiasi Futsal Kota Surakarta sudah diterapkan aturan untuk menjaga kualitas tidur terutama ketika akan menjalani pertandingan atau menghadapi sebuah kejuaraan.

Biasanya pelatih selalu mengingatkan para pemain agar tidak tidur diatas jam 12 malam, tidak begadang dan yang terpenting tidur mereka harus nyenyak. Mereka juga dihimbau agar tidak

terlalu sering menggunakan gadget pada malam hari, karena terlalu sering menggunakan gadget juga bisa mempengaruhi kualitas tidur mereka. Menurut (Safriyanda, Karim, and Dewi 2015) Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Potter dan Perry 2010 dalam (Safriyanda, Karim, and Dewi 2015) mengemukakan Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital.

b. Gangguan yang dialami ketika tertidur

(Japardi 2020) mengemukakan Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering ditemukan pada anak-anak usia remaja, Pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologiknya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Ketika tidur pada malam hari, Sebagian besar para pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta tidak mengalami gangguan tidur. Dalam hal ini mereka dapat tidur dengan nyenyak dan pulas. Mereka juga mengakui bahwa ketika mereka tidur dengan waktu yang cukup dan tanpa adanya gangguan pada saat tidur, ketika mereka terbangun di pagi hari tubuh mereka merasa bugar dan segar, tidak lemas ataupun lesu. Namun ada skala minoritas yang kadang-kadang mengalami gangguan pada saat tertidur. Dari pernyataan mereka yang mengalami gangguan tidur, biasanya gangguan tidur yang terjadi seperti mimpi yang kurang baik, terbangun ditengah malam, kedinginan atau kepanasan. Dari mereka yang mengalami gangguan tidur juga masuk dalam kategori orang yang tidur larut malam atau begadang sehingga kurangnya jam tidur yang mereka dapatkan. Tidur yang dibutuhkan agar ketika terbangun tubuh merasa bugar Para pemain biasanya menerapkan tidur dengan rentan waktu kurang lebih 8 jam, tidur sebelum jam 10 dan tidak terlalu sering bermain gadget pada saat malam hari. Mereka juga menanggapi bahwa ketika mereka akan tidur mereka tidak boleh merasa lapar karena hal itu

dapat menjadi penghambat susahny tidur sehingga ketika akan tidur mereka mengusahakan perut mereka dalam kondisi terisi dan tidak menahan lapar. Posisi pada waktu tidurpun mereka perhatikan, menurut salah seorang pemain jika posisi tidur salah akan menjadi masalah ketika terbangun, bisa saja salah satu bagian tubuh merasa pegal pegal sehingga tubuh tidak terasa bugar ketika terbangun. Posisi tidur yang baik yaitu telentang dimana memungkinkan bagian kepala, leher dan tulang belakang dalam posisi sejajar.

c. Pengaruh kualitas tidur terhadap performa ketika bertanding

(Aguss and Yuliandra 2020) mengemukakan Untuk menampilkan performa terbaik, maka faktor yang paling penting adalah konsentrasi. Meningkatkan konsentrasi/fokus, atlet pun seorang manusia yang memiliki beragam kondisi diluar arena olahraga. Performa bisa saja menurun akibat suatu hal yang sangat mengganggu konsentrasi mereka. Konsentrasi sangat menentukan keberhasilan atau kegagalan atlet dalam menjalani proses latihan dan kompetisi. Misalkan, atlet futsal gagal mencetak gol karena gangguan lawan dan salah dalam melakukan operan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan untuk berkonsentrasi, itu merupakan contoh kegagalan atlet terkait dengan mempertahankan konsentrasinya.

Menurut para pemain yang telah diwawancarai, ternyata kualitas tidur benar benar berpengaruh terhadap performa mereka ketika bertanding. Beberapa pemain mengatakan jika kebutuhan tidur mereka tidak tercukupi, fokus mereka pada saat bertanding akan terganggu. Selain itu mereka juga merasa cepat letih ketika bertanding.

d. Pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi

Menurut Ihsan (2010: 67) dalam (Rusmiati 2017) prestasi adalah apa yang telah dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja. Dengan demikian, dapat dinyatakan beberapa rumusan dari pengertian prestasi belajar, diantaranya bahwa prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau materi yang dikembangkan oleh mata pelajaran. Prestasi merupakan hasil diperoleh setelah melakukan suatu kegiatan baik dilakukan oleh individu maupun oleh suatu kelompok. Menurut Hamalik (2008: 36) dalam (Rusmiati 2017) mengatakan belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Hasil dari aktifitas belajar terjadilah perubahan dalam diri individu. Dengan demikian belajar dikatakan berhasil bila telah terjadi perubahan dalam diri individu.

Dari hasil wawancara dengan para pemain, mereka mengatakan bahwa kualitas tidur juga sangat berpengaruh terhadap motivasi berprestasi. Menurut mereka motivasi berprestasi akan muncul ketika kualitas tidur mereka juga baik.

Jika kualitas tidur baik maka psikologis mereka juga akan naik terutama mental mereka ketika bertanding. Mereka akan memiliki mental yang baik untuk meraih prestasi. Untuk membenahi kualitas tidur mereka, selain aturan dari tim AFK Surakarta, mereka juga menyadari jika mereka harus menjaga kualitas tidur mereka demi mendapatkan motivasi berprestasi yang tinggi. Mereka mengatur jam tidur mereka masing masing yang mana jam tidur tersebut dirasa cukup untuk memenuhi kebutuhan tidur para pemain.

3.2 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta usia 15-17 tahun. Pada penelitian ini dilakukan wawancara secara langsung dalam mengambil data penelitian. Narasumber dari penelitian ini merupakan pelatih dan pemain dari tim Asosiasi Futsal Kota Surakarta dimana disini peneliti menggunakan 10 pemain dan 1 pelatih dari tim Asosiasi Futsal Kota Surakarta tersebut. Menurut (Safaringga and Herpandika 2018) tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun (Nashori and Wulandari 2017). Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kondisi lingkungan, fisik, aktivitas dan gaya hidup. Kualitas tidur yang baik dapat menciptakan kebugaran jasmani yang baik pula. Jika kebugaran jasmani baik maka akan bermanfaat pada aspek psikologis maupun aspek fisik. Dari segi fisik, tubuh akan merasa lebih bugar dan segar jika kualitas tidurnya baik, sedangkan dari segi psikologis akan menciptakan mental seseorang sehingga memiliki motivasi untuk berprestasi. Motivasi berprestasi itu sendiri adalah motivasi yang bertujuan untuk mengejar suatu prestasi. Menurut (Darmawan 2017) Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan data bahwa rata rata pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta memiliki kualitas tidur yang baik. Dari tim itu sendiri sudah memberikan aturan terkait menjaga kualitas tidur para pemain, selain itu para pemain juga sadar akan pentingnya menjaga kualitas tidur mereka sendiri.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap motivasi berprestasi pada pemain tim Asosiasi Futsal Kota Surakarta. Para pemain yang menjaga kualitas tidurnya cenderung memiliki keadaan tubuh yang bugar. Keadaan tubuh yang bugar akan menciptakan tingkat konsentrasi yang baik bagi para pemain terutama ketika mereka bertanding ataupun mengikuti ajang pertandingan. Menurut (Nusufi 2016) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Dengan adanya konsentrasi yang baik maka terciptalah sebuah motivasi didalam diri para pemain itu sendiri sehingga para pemain termotivasi untuk berprestasi. Motivasi berprestasi inilah yang akan mendorong semangat para pemain untuk meraih sebuah prestasi sehingga akan menumbuhkan rasa sadar betapa pentingnya menjaga kualitas tidur guna mendapatkan tubuh yang bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, Rachmi Marsheilla, and Rizki Yuliandra. 2020. "Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding." *Jurnal Penjaskesrek* 7(2): 274–88.
- Amin, Mohammad As'ad, and Kunjung Ashadi. 2021. "Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju Pon Papua Di Masa Pandemi Covid-19." *Journal of Sport Science and Fitness* 7(1): 63–73.
- Darmawan, Ibnu. 2017. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." *Jip* 7(2): 143–54. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Effendi, Hastria. 2016. "Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet." *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)* 1: 27.
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika* 21(1): 33–54.
- Handayani, Sri Gusti. 2019. "Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung." *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 2(2): 1–12.
- Hawindri, Brila Susi. 2016. "Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula." *Sport Science and Health* 11(4): 284–90. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>.
- Japardi, Iskandar. 2020. "Gangguan Tidur." 47(2): 224–40. <http://www.riss.kr/link?id=A5049322>.
- Muis, Moch Abdul, and Mokhamad Nur Bawono. 2022. "Analisis Pola Tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(1): 93–104.

- Nashori, Fuad, and Etik Dwi Wulandari. 2017. "Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia."
- Nur Azis Rohmansyah. 2017. "Kontribusi Psikologi Olahraga Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga." *Icassp* 21(3): 295–316.
- Nusufi, Maemun. 2016. "Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 15(2): 54–61.
- Farid Ari Purnomo Adi, and Pungki Indarto. 2021. "Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli." *Jurnal Porkes* 4(2): 95–102.
- Purwanto, Edy. 2014. "Model Motivasi Trisula: Sintesis Baru Teori Motivasi Berprestasi." 41(2): 218–28.
- Rahayu, Estu, and Olievia Prabandini Mulyana. 2015. "Hubungan Antara Goal-Setting Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Renang." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 3(2): 1–5. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10947>
- Rusmiati. 2017. "Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Ekonomi Siswa MA Al Fattah Sumbermulyo." *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Ekonomi* 1(1): 21–36. <http://journal.stkipnurulhuda.ac.id/index.php/utility>
- Safaringga, Ellen, and Reo Prasetyo Herpandika. 2018. "1. Jurnal Sportif--REO-- Hubungan Kebugaran Dengan Kualitas Tidur." *Jurnal Sportif--REO-- Hubungan Kebugaran dengan Kualitas Tidur* 4: 7–19. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12498
- Safriyanda, Jaka, Darwin Karim, and Ari Pristina Dewi. 2015. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa." 03(2): 39–43.
- UUKeolahragaan. 2022. "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan." Pemerintah Republik Indonesia: 1–89. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>