

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	9
1. Sepak Bola	9
2. Tidur	13
2.1. Fisiologi Tidur	13

2.2. Manfaat Tidur	15
2.3. Pengkajian Kualitas tidur	16
3. Denyut Nadi	17
4. Tekanan Darah	22
5. Performa Atlet	25
5.1. Definisi Kebugaran dan Performa	25
5.2. Hal-Hal yang Mempengaruhi Performa Atlet	27
5.3. Pengkajian Performa Atlet	28
5.4. Pengukuran Performa Atlet dengan <i>Bleep Test</i>	29
6. Latihan Fisik	30
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis	35
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Subjek Penelitian	36
1. Populasi	26
2. Besar Sampel	37
3. Teknik Pengambilan Sampel	37
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional	38
1. Kualitas Tidur	38

2. Tekanan Darah	41
3. Frekuensi Denyut Nadi Basal	42
4. $\dot{V}O_2\text{max}$	42
F. Instrumen Penelitian	46
G. Menejemen dan Analisis Data	46
H. Alur Penelitian	47

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	48
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
2. Karakteristik Subjek Penelitian	49
3. Kualitas Tidur Subjek Penelitian	51
4. Frekuensi Denyut Nadi Basal	52
5. Tekanan Darah	53
6. $\dot{V}O_2\text{max}$	55
7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Denyut Nadi Basal	56
8. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	58
9. Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai $\dot{V}O_2\text{max}$	60
B. Pembahasan	62
1. Hubungan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Denyut Nadi Basal	62
2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	66
3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai $\dot{V}O_2\text{max}$	69
4. Keterbatasan Penelitian	71



BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keaslian Penelitian	7
Tabel 2	Perbedaan Frekuensi Denyut Nadi Berdasarkan Jenis Kelamin	19
Tabel 3	Perbedaan Frekuensi Denyut Nadi Berdasarkan Umur	19
Tabel 4.	Klasifikasi Tekanan Darah.....	24
Tabel 5.	Skala Intensitas Latihan berdasarkan Denyut Jantung per Menit.....	31
Tabel 6.	Konversi Level Bleep Test ke Estimasi Nilai $\dot{V}O_2\text{max}$	43
Tabel 7.	Standar $\dot{V}O_2\text{max}$ laki-laki	45
Tabel 8.	Karakteristik Subjek Penelitian	50
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Subjek Penelitian.....	52
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Denyut Nadi Basal Subjek Penelitian.....	53
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Subjek Penelitian	54
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Nilai $\dot{V}O_2\text{max}$	55
Tabel 13.	Hasil Uji Korelasi (Numerik-Numerik) Hubungan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Denyut Nadi Basal	56
Tabel 14.	Hasil Uji Korelasi (Ordinal-Ordinal) Hubungan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Denyut Nadi Basal	57
Tabel 15.	Hasil Uji Korelasi (Numerik-Numerik) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Sistolik	58
Tabel 16.	Hasil Uji Korelasi (Ordinal-Ordinal) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Sistolik	58
Tabel 17.	Hasil Uji Korelasi (Numerik-Numerik) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Diastolik	59



Tabel 18.	Hasil Uji Korelasi (Ordinal-Ordinal) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Diastolik	59
Tabel 19.	Hasil Uji Korelasi (Numerik-Numerik) Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai $\dot{V}O_{2max}$	61
Tabel 20.	Hasil Uji Korelasi (Ordinal-Ordinal) Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai $\dot{V}O_{2max}$	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori	34
Gambar 2.	Kerangka Konsep	35
Gambar 3.	Rancangan Penelitian	36
Gambar 4.	Cara Pemilihan Subjek Penelitian	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Persetujuan Wali Subjek Penelitian	81
Lampiran 2.	Surat Persetujuan Subjek Penelitian	83
Lampiran 3.	<i>Ethical Clearance</i> (EC) Amandemen Penelitian	84
Lampiran 4.	Kuisisioner PSQI	85
Lampiran 5.	Hasil Analisis Statistik	88
1.	Tabel Karakteristik Subjek Penelitian	88
2.	Persentil Karakteristik Subjek Penelitian	89
3.	Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur	91
4.	Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Frekuensi Denyut Nadi	91
5.	Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Nilai Tekanan Darah	91
6.	Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Nilai $\dot{V}O_2\text{Max}$	92
7.	Tabel Hubungan Kualitas Tidur dan Frekuensi Denyut Nadi Basal	92
8.	Tabel Hubungan Kualitas Tidur dan Nilai Tekanan Darah	93
9.	Tabel Hubungan Kualitas Tidur dan Nilai $\dot{V}O_2\text{Max}$	95
Lampiran 6.	Dokumentasi	96