

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Bulutangkis dimainkan dengan cara mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh atau mati dilapangan sendiri, dan sebisa mungkin untuk menjatuhkannya kedalam lapangan lawan. Bulutangkis memiliki beberapa sektor, diantaranya tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Permainan tunggal dimainkan oleh satu orang disetiap sisi lapangan, sedangkan permainan ganda dimainkan oleh 2 pasang yang mana setiap pasangan mengisi setiap sisi lapangan. Permainan bulutangkis menggunakan sistem *rally point*, yang artinya rangkaian permainan dimulai dari pukulan awal (servis) hingga *shuttlecock* terjatuh, baik dilapangan sendiri maupun dilapangan lawan. Sistem ini sangat membutuhkan fokus yang harus tetap terjaga agar tidak membuat kesalahan disetiap pukulan, seperti yang diketahui bahwa satu poin adalah hal yang sangat berharga saat terlaksananya suatu pertandingan. Ketika *rally* panjang terjadi, biasanya para pemain dengan kondisi fisik yang baik akan lebih bertahan dan dapat menempatkan *kok* dengan posisi yang tepat pada daerah lawan, hal tersebut terjadi karena ketika pemain dengan kondisi fisik yang baik dapat mengatur fokus sehingga konsentrasi mereka terjaga dan dapat menempatkan *kok* serta mengatur pola permainan dengan baik.

Konsentrasi sangat dibutuhkan di bulutangkis, pada permainan bulutangkis dibutuhkan akurasi dan ketepatan pukulan agar dapat mendapatkan poin dan memenangkan permainan, dengan konsentrasi yang baik atlet akan dapat melakukan teknik dengan benar dan tepat, dan juga dapat menerapkan pola permainan yang efektif dan efisien, sehingga tidak terlalu banyak menguras tenaga ketika *rally* panjang terjadi. Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang sering terjadi adalah kualitas tidur yang kurang baik. Kualitas tidur yang buruk membuat mengantuk berlebihan dan kelelahan, yang berdampak pada penurunan energi seseorang saat menjalani aktivitas. Menurut khairiyah (2017) kualitas tidur yang kurang baik juga menyebabkan penurunan fungsi kognitif, memperlambat psikomotor, gangguan konsentrasi, peningkatan stres dan emosi. Kondisi fisik dan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Semakin baik kualitas tidur, maka semakin baik pula kondisi fisik dan mental seseorang. Dari hasil penelitian Khairiyah (2017) mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa kebidanan tingkat 1 dan 2 Universitas Batam didapatkan hasil mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik sebesar 56,5% dan mahasiswa dengan tingkat konsentrasi yang baik sebesar 58,1% dengan $p\ value=0,000$ yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa kebidanan tingkat 1 dan 2 Universitas Batam.

Universitas Negeri Jakarta memiliki wadah bagi para atlet yang sedang menjalani studi di UNJ untuk tetap meningkatkan prestasi olahraga mereka.

Wadah tersebut adalah Klub Olahraga Prestasi atau sering disebut KOP. KOP dinaungi oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. Saat ini tercatat sebanyak 34 cabor yang dinaungi oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan. Salah satu dari 34 cabor tersebut adalah bulutangkis. Anggota KOP adalah mahasiswa aktif yang terdaftar berkuliah di Universitas Negeri Jakarta. Latihan merupakan kewajiban bagi mahasiswa yang merangkap sebagai atlet di Universitas Negeri Jakarta. Latihan yang dilakukan setiap hari dengan intensitas yang tinggi menjadikan banyak energi yang terkuras, ditambah lagi kewajiban sebagai mahasiswa yang mengharuskan mengikuti perkuliahan serta menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut menjadikan kualitas tidur baik yang seharusnya didapatkan oleh atlet menjadi terganggu oleh aktivitas-aktivitas lainnya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Nilifda (2016) menyatakan bahwa kalangan dewasa muda terutama mahasiswa memiliki kondisi kualitas tidur yang buruk, yang dapat menimbulkan berbagai efek negatif, salah satu contohnya adalah kekurangan konsentrasi saat melakukan aktivitas.

Berdasarkan permasalahan diatas yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Atlet Kop Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi.
2. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi penurunan fungsi kognitif.
3. Kualitas tidur yang buruk dapat memperlambat psikomotor.
4. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan stres.
5. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan emosi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi atlet KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta, ditinjau dari aspek kuantitatif.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi atlet KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini sebagai bahan masukan yang dapat berguna sebagai berikut :

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu

Keolahragaan, dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan sumber bacaan tentang keterlibatan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi dalam olahraga, khususnya pada cabang olahraga bulutangkis dalam upaya untuk meningkatkan kualitas atlet pada KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet mengenai pentingnya kualitas tidur terhadap kemampuan konsentrasi pada saat berolahraga. Dengan demikian, atlet dapat menerapkan pola tidur yang baik agar mendapatkan kemampuan konsentrasi yang maksimal saat berolahraga, sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.