

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cabang olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang didasari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental secara terpadu. Dalam permainan bola basket, setiap pemain dituntut mampu bergerak dengan cepat, melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, mempertahankan keseimbangan tubuh, serta merespons situasi permainan dalam waktu singkat. Karakteristik permainan yang berlangsung dinamis dengan intensitas tinggi menyebabkan pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar mampu menunjang performa selama pertandingan.

Dalam kondisi performa fisik, salah satu komponen yang sangat penting dalam permainan bola basket adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan yang dipengaruhi oleh komponen biomotor seperti kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak (Bompa, 2019). Pada permainan bola basket, kelincahan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan perubahan arah gerak, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan merespons stimulus permainan secara cepat dan tepat. Permainan basket memiliki karakteristik gerak yang cepat sehingga pemain harus mampu membaca situasi permainan, merespons pergerakan lawan, serta mengambil keputusan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, kemampuan kelincahan dalam bola basket sangat dipengaruhi oleh kesiapan neuromuskular, waktu reaksi, dan kondisi psikologis atlet.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dwi dkk., 2023) pada 33 atlet Jombang *Basketball club* menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan atlet masih belum optimal. Hasil

pengukuran menggunakan *Illinois Test* menunjukkan bahwa hanya 4 atlet (12%) berada pada kategori baik, sedangkan 18 atlet (55%) berada pada kategori sedang dan 11 atlet (33%) berada pada kategori kurang. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Marliansyah dkk., 2021), yang menemukan bahwa 65% siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Sekayu berada pada kategori *average* (sedang) dan 25% berada pada kategori *poor* (kurang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki kemampuan kelincahan yang belum optimal sehingga diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan kemampuan kelincahan atlet. Fenomena tersebut juga ditemukan berdasarkan observasi awal peneliti sebagai pelatih di klub AirOne. Peneliti mengamati bahwa beberapa atlet masih mengalami keterlambatan saat melakukan transisi permainan, kurang efektif dalam melakukan perubahan arah, serta belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh ketika bergerak dengan intensitas tinggi. Selain itu, beberapa atlet juga tampak terlambat dalam merespons perubahan situasi permainan sehingga pelaksanaan gerakan menjadi kurang efektif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan atlet masih perlu ditingkatkan sehingga diperlukan identifikasi faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan kemampuan tersebut, yaitu kualitas tidur dan tingkat stres.

Kemampuan neuromuskular dan fungsi sistem saraf yang mendukung kelincahan atlet tidak terlepas dari proses pemulihan tubuh yang optimal. Salah satu komponen utama dalam proses pemulihan tersebut adalah tidur. Tidur menjadi kebutuhan biologis yang penting untuk membantu homeostatis dalam tubuh tetap terjaga, memperbaiki jaringan, serta membantu hormonal dan sistem fungsi sistem saraf (Medic, 2017). Dengan durasi tidur yang cukup yaitu 7-9 jam setiap malamnya, maka akan memengaruhi bermacam

faktor fisiologis seperti regulasi hormon, fungsi imun, dan pemulihan otot (Hirotso dkk., 2015). Kualitas tidur tidak hanya ditentukan dari durasi lamanya waktu tidur, melainkan juga dipengaruhi oleh latensi tidur, efisiensi tidur, kontinuitas tidur, serta sedikitnya gangguan saat tertidur. Secara fisiologis, yang memicu meningkatnya kadar hormon kortisol serta mengganggu sistem saraf adalah kurangnya durasi tidur. Di sisi lain kurang tidur akan mengakibatkan peningkatan rasa lelah dan turunnya performa fisik (Egmond dkk., 2022). Kondisi tersebut menjadi penting dalam olahraga bola basket karena permainan basket sangat bergantung pada kemampuan koordinasi gerak, konsentrasi, waktu reaksi, dan respons neuromuskular pemain selama pertandingan berlangsung.

Permasalahan kualitas tidur pada remaja saat ini telah menjadi persoalan yang banyak dilaporkan baik di tingkat nasional maupun internasional. *National Sleep Foundation* (2015) merekomendasikan durasi tidur 8–10 jam per malam bagi remaja usia 14–17 tahun, namun pada kenyataannya banyak remaja tidak memenuhi standar tersebut. Data *National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa setiap tahun sekitar 20%–50% remaja mengalami gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Di Indonesia, penelitian (Haryono dkk., 2009) di Jakarta menemukan bahwa sebesar 62,9% remaja usia 12–15 tahun mengalami gangguan tidur. Penelitian (Auliyanti dkk., 2015) juga menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada remaja sebesar 39,7%, sedangkan (Savitri dkk., 2021) menemukan bahwa 90% remaja SMA di Surabaya memiliki kualitas tidur yang buruk. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk telah menjadi permasalahan yang cukup serius pada kelompok usia remaja, termasuk pada atlet pelajar yang memiliki aktivitas akademik dan latihan yang padat setiap harinya.

Tingginya prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja menunjukkan bahwa kondisi fisiologis atlet pelajar berpotensi mengalami gangguan yang dapat memengaruhi performa olahraga. Pada cabang olahraga bola basket, kondisi tersebut menjadi penting karena permainan berlangsung dengan tempo cepat dan menuntut pemain mampu melakukan perubahan arah, mempertahankan konsentrasi, serta merespons situasi permainan secara cepat dan tepat. Oleh karena itu, kualitas tidur diduga menjadi salah satu faktor fisiologis yang memiliki keterkaitan dengan kemampuan kelincahan atlet bola basket.

Selain dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti kualitas tidur, performa atlet remaja juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis, salah satunya adalah tingkat stres. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis diri dengan tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan masing-masing individu dalam mengatasinya (Sukma dkk., 2023). Pada remaja, sumber stres dapat berasal dari tekanan akademik, tuntutan latihan, dinamika sosial, maupun ekspektasi dari lingkungan sekitar. World Health Organization (2019) mencatat bahwa hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres dengan prevalensi yang terus meningkat setiap dekade. Di Indonesia, hasil Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) melaporkan bahwa 1 dari 3 remaja usia 10–17 tahun memiliki masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi masalah yang paling tinggi prevalensinya. Data Riskesdas (2018) juga menunjukkan bahwa sebesar 6,0% masyarakat Indonesia usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Pada atlet bola basket remaja, tingkat stres menjadi penting diperhatikan karena tekanan latihan, target performa, persaingan dalam tim, dan aktivitas akademik dapat

meningkatkan beban psikologis atlet. Stres yang tidak terkelola dengan maksimal akan mengakibatkan sumbu HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) yang efeknya dapat meningkatkan hormon kortisol yang berdampak terhadap fungsi kognitif dan performa motorik atlet (Yaribeygi dkk., 2017). Dalam permainan bola basket, kondisi tersebut dapat menyebabkan pemain kehilangan fokus, terlambat mengambil keputusan, dan kurang efektif saat melakukan perubahan arah maupun transisi permainan. Atlet yang mengalami tingkat stres tinggi juga cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan kontrol gerak saat pertandingan berlangsung.

Hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan kelincahan dapat dijelaskan melalui mekanisme neurofisiologis tubuh. Kualitas tidur yang baik berperan dalam menjaga pemulihan fisik dan mendukung fungsi sistem saraf pusat dalam memproses informasi gerak secara sempurna (Walker, 2017). Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan performa fisik dan kemampuan motorik atlet (Fullagar, 2015). Penelitian (Marin & Indrayani, 2023) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkorelasi dengan peningkatan waktu reaksi yang berdampak pada performa kelincahan atlet. Di sisi lain, stres yang tinggi juga dapat mengganggu perhatian, kewaspadaan, dan pengambilan keputusan atlet selama pertandingan berlangsung. Kondisi tersebut menyebabkan pemain menjadi kurang efektif dalam merespons pergerakan lawan maupun melakukan perubahan arah secara cepat saat bermain.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan terhadap performa fisik atlet, termasuk kemampuan kelincahan. Penelitian (Abidah dkk., 2025) menunjukkan bahwa atlet dengan kualitas tidur buruk lebih mengarah terhadap performa kelincahan yang lebih rendah dibandingkan atlet dengan kualitas tidur baik.

Namun, penelitian tersebut dilakukan pada cabang olahraga bola voli yang memiliki karakteristik gerak berbeda dengan bola basket. Permainan bola basket memiliki karakteristik gerak yang lebih cepat dan reaktif sehingga kemampuan kelincahan pemain sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan psikologis atlet. Hingga saat ini, penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan tingkat stres secara bersama-sama terhadap kelincahan pada atlet bola basket remaja masih relatif terbatas, khususnya pada konteks atlet pelajar di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kualitas tidur dan tingkat stres memiliki keterkaitan dengan kondisi fisik, konsentrasi, dan kesiapan gerak atlet yang menjadi dasar kemampuan kelincahan dalam permainan bola basket. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan karena pemain harus mampu melakukan perubahan arah dan merespons situasi permainan secara cepat dan tepat. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kelincahan pada atlet bola basket penting dilakukan untuk mengetahui keterkaitan kedua faktor tersebut terhadap kemampuan kelincahan atlet.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum optimalnya performa kelincahan pada atlet bola basket usia remaja, yang ditandai dengan keterlambatan dalam perubahan arah dan respons gerak saat permainan.
2. Kurangnya perhatian terhadap faktor pemulihan, khususnya kualitas tidur, yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis dan performa atlet.
3. Adanya gangguan kualitas tidur pada atlet remaja yang berpotensi memengaruhi fungsi sistem saraf, koordinasi gerak, dan waktu reaksi.

4. Tingkat stres yang dialami atlet remaja akibat tuntutan latihan, kompetisi, maupun aktivitas akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan performa.
5. Kurangnya pengelolaan stres pada atlet yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, pengambilan keputusan, serta respons terhadap situasi permainan.
6. Kelincahan sebagai komponen penting dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis maupun psikologis, namun belum banyak dikaji secara simultan.
7. Belum banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres secara bersamaan terhadap kelincahan pada atlet bola basket usia remaja.

C. Pembatasan Masalah

1. Penelitian ini hanya membahas hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres sebagai variabel bebas dengan kelincahan sebagai variabel terikat.
2. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh sleep quality Index* (PSQI).
3. Variabel tingkat stres diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10).
4. Variabel kelincahan diukur menggunakan *Illinois agility test*.
5. Subjek penelitian dibatasi pada atlet bola basket putra kelompok umur 15–16 tahun.
6. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, sehingga tidak membahas hubungan sebab-akibat secara langsung, melainkan hubungan antar variabel.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelincahan pada atlet basket di klub AirOne kelompok umur 15-16 tahun?

2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kelincahan pada atlet basket di klub AirOne kelompok umur 15-16 tahun?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres secara bersama dengan kelincahan pada atlet basket di klub AirOne kelompok umur 15-16 tahun?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya studi yang gabungkan aspek fisiologis dan psikologis dalam performa atlet. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman hubungan kualitas tidur serta tingkat stres dengan kelincahan, terutama pada atlet bola basket remaja. Selain itu, penelitian ini bisa jadi referensi ilmiah untuk jelaskan mekanisme neurofisiologis di balik hubungan pemulihan (tidur), kondisi psikologis (stres), dan performa motorik (kelincahan). Hasilnya diharapkan memperkuat teori bahwa performa fisik atlet tak cuma ditentukan biomotor, tapi juga faktor internal seperti tidur dan stres. Lebih lanjut, penelitian ini bisa jadi dasar riset berikutnya yang teliti variabel serupa dengan pendekatan lebih luas, baik populasi, metode, atau variabel tambahan di bidang keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan beri manfaat praktis buat berbagai pihak yang terlibat pembinaan atlet, khususnya bola basket. Bagi atlet, hasilnya bisa tingkatkan kesadaran pentingnya jaga kualitas tidur dan kelola stres untuk tingkatkan performa, terutama kelincahan. Bagi pelatih dan pembina, temuan ini jadi dasar rancang program latihan lebih lengkap, tak hanya fisik tapi juga pemulihan dan kondisi psikologis lewat

pengaturan tidur serta manajemen stres. Selain itu, bagi institusi atau klub olahraga, penelitian ini bisa dipakai pertimbangan susun sistem pembinaan lebih optimal dan berkelanjutan, dengan integrasikan aspek fisiologis-psikologis demi performa atlet secara keseluruhan.

