

ABSTRAK

GOJIN MUKTAQIN,2124220160.”Hubungan Durasi Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Modern”. Selama Penelitian Skripsi ini , Penulis dibawah bimbingan Bapak Dr. Dede Imam Suhendra, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada santri. Tidur yang cukup merupakan kebutuhan penting bagi pertumbuhan dan performa fisik remaja, namun santri yang tinggal di asrama pondok pesantren menjalani rutinitas harian yang sangat padat sehingga berpotensi memperpendek waktu tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan kebugaran jasmani pada santri SMA laki-laki di Pondok Pesantren Modern Al Amin, Pangandaran, Jawa Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional, melibatkan 19 santri laki-laki usia 15-19 tahun yang diambil dengan teknik total sampling. Durasi tidur diukur menggunakan kuesioner adaptasi dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16-19 tahun. Data dianalisis secara deskriptif dan diuji menggunakan korelasi Pearson Product Moment serta regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi tidur santri sebesar 6,48 jam ($SD = 0,272$) yang tergolong kategori kurang, sedangkan rata-rata skor TKJI sebesar 13,37 ($SD = 1,832$) yang berada pada kategori kurang hingga sedang. Koefisien korelasi Pearson yang diperoleh sebesar $r = -0,042$ ($p = 0,863$), menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kebugaran jasmani pada sampel penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada rentang durasi tidur yang sempit, faktor lain kemungkinan berperan lebih besar dalam menentukan kebugaran jasmani santri.

Kata Kunci: durasi tidur, kebugaran jasmani, pesantren, santri, TKJI