

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN CLASS X IPA 2 STUDENTS AT SMA NEGERI 1 KOTO GASIB**

**M. Rasyid Khatami<sup>1</sup>, Zainur<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>**

*email:* [m.rasyid4808@student.unri.ac.id](mailto:m.rasyid4808@student.unri.ac.id), [zainur@lecturer.unri.ac.id](mailto:zainur@lecturer.unri.ac.id), [ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id).

**Phone Number: 082284960156**

***Physical Education Program for Health and Recreation  
Department of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University***

**Abstract:** *Health is an important element in human life. In conditions of physical and spiritual health, humans can carry out activities optimally. To get good physical and spiritual health, it is necessary to maintain regular health care. Some efforts to maintain health are by doing physical activity and maintaining sleep quality. The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between physical activity and sleep quality in class X IPA 2 students at SMA Negeri 1 Koto Gasib. This research is a type of research correlation. The sample in this study consisted of 25 class X IPA 2 students. Collecting data to determine the level of physical activity of students was obtained from filling out the questionnaire Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), while to find out the level of students' sleep quality was obtained from filling out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire which was given directly to students then data analysis and hypothesis testing were carried out using the parametric statistical method Pearson Product Correlation Coefficient -Moment (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) in SPSS 26 For Windows. The results found in this study are there 7 (28%) students' physical activity was in the moderate category, and 18 (72%) students were in the low category, then there were 11 (44%) students with good sleep quality and 14 (56%) students with poor sleep quality. The results of data analysis found that the value of  $r_{x.y} = 0.569$ , and  $r_{x.y} = 0.569 > r_{table}: 0.505$ . Based on the results of this study the level of association of 0.569 was at the "Moderate" level, namely at 0.40–0.599, it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and sleep quality of class X IPA 2 students at SMA Negeri 1 Koto Gasib.*

**Keywords :** *Health, Physical Activity, Sleep Quality*

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS X IPA 2 DI SMA NEGERI 1 KOTO GASIB

M. Rasyid Khatami<sup>1</sup>, Zainur<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>

email: [m.rasyid4808@student.unri.ac.id](mailto:m.rasyid4808@student.unri.ac.id), [zainur@lecturer.unri.ac.id](mailto:zainur@lecturer.unri.ac.id), [ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id)

Nomor Handphone: 082284960156

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Kesehatan ialah salah satu faktor yang berarti dalam kehidupan manusia. Dalam keadaan sehat jasmani serta rohani manusia bisa melaksanakan kegiatan secara maksimal. Guna memperoleh kesehatan jasmani serta rohani yang baik hingga butuh pemeliharaan kesehatan secara teratur. Beberapa upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik dan menjaga kualitas tidur. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas X IPA 2 yang berjumlah sebanyak 25 orang. Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa diperoleh dari pengisian angket *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, sedangkan untuk mengetahui tingkat kualitas tidur siswa diperoleh dari pengisian angket *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang diberikan secara langsung kepada siswa kemudian dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan metode statistik parametrik Koefisien Korelasi Pearson Produk-Moment (*Pearson Product-Moment Correlation Coeficient*) di *SPSS 26 For Windows*. Didapati hasil dalam penelitian ini terdapat 7 (28%) siswa aktivitas fisiknya dalam kategori sedang, dan 18 (72%) siswa pada kategori rendah, lalu terdapat 11 (44%) siswa kualitas tidurnya baik dan 14 (56%) siswa kualitas tidurnya buruk. Hasil analisis data didapati bahwa nilai  $r_{xy} = 0,569$ , dan  $r_{xy} = 0.569 > r$  tabel : 0.505. Berdasarkan hasil penelitian tersebut tingkat hubungan sebesar 0.569 berada pada tingkat “Sedang” yaitu pada 0.40–0.599, kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib.

**Kata kunci:** Kesehatan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik/jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat menekan perkembangan serta pemeliharaan kebugaran jasmani untuk siswa. Kesehatan ialah salah satu faktor yang berarti dalam kehidupan manusia. Dalam keadaan sehat jasmani serta rohani manusia bisa melaksanakan kegiatan secara maksimal. Guna memperoleh kesehatan jasmani serta rohani yang baik hingga butuh pemeliharaan kesehatan secara teratur. Beberapa upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik dan menjaga kualitas tidur. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi yang melebihi tingkat sistem istirahat. Tidur merupakan suatu proses pemulihan oleh tubuh saat seseorang berada pada alam bawah sadar dan menjadi kurang respon terhadap rangsangan dari luar.

Para ahli menjelaskan kalau secara biologis badan remaja terprogram untuk tidur serta bangun lebih lambat dari kelompok umur yang lain. Hal ini mengakibatkan ritme alami tubuh remaja tidak cocok dengan jam sekolah yang lebih awal. Kekurangan tidur pada remaja mempunyai dampak- dampak kriteria terhadap nyaris seluruh aspek kehidupan remaja, seperti nilai akademis, penampilan, kesehatan dan lain lain. Tidak hanya jam biologis remaja yang mengakibatkan remaja tidur serta bangun lebih lambat, masih terdapat faktor- faktor lain yang menimbulkan minimnya tidur pada remaja. Akses internet yang bisa dinikmati 24 jam serta banyaknya hiburan digital semacam, video games dan lain lain juga memberikan kontribusi terhadap minimnya tidur pada remaja. Tidak hanya menyebabkan kurang tidur, internet serta hiburan- hiburan digital juga menyita waktu remaja, mengakibatkan waktu untuk beraktifitas fisik maupun berolahraga berkurang.

Masa-masa remaja dialami salah satunya pada masa sekolah menengah atas sederajat (SMA/SMK). Salah satu SMA/SMK sederajat di Koto Gasib adalah SMA Negeri 1 Koto Gasib yang beralamat di Jl. Pertamina Km. 1, Buatan II, Koto Gasib, Siak, Riau. SMA Negeri 1 Koto Gasib ini terdiri dari 453 siswa yang tentunya tiap-tiap siswa memiliki pengkategorian tinggi-rendahnya, berat-ringannya, dan baik-buruknya yang berbeda-beda dalam hal aktivitas fisik dan kualitas tidur. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di sekolah tersebut, peneliti menemukan fakta bahwa kegiatan pembelajaran sudah dilakukan secara normal layaknya sebelum pandemi terdahulu, hanya saja berbeda dalam hal adanya penggunaan standar protokol kesehatan dan durasi pembelajaran yaitu yang dahulunya dari jam 07:15 s.d. 16:30 sekarang menjadi 07:15 s.d. 12:05 saja, lalu juga ditemukan berbagai macam kegiatan dan sifat para siswa ketika jam belajar dan ketika jam istirahat. Ketika jam pelajaran dilakukan terlihat ada siswa yang sangat antusias dengan proses belajar dan tentunya ada juga siswa yang terlihat kurang antusias bahkan mengantuk dalam jam belajar tersebut. Kemudian ketika waktu istirahat, terlihat ada siswa yang banyak melakukan aktivitas fisik baik dari bermain dengan teman sekelasnya dan juga ada yang hanya duduk berbincang-bincang satu sama lain.

Kemudian peneliti tertarik untuk melihat proses pembelajaran olahraga yang aktifitasnya dilakukan di luar kelas di sekolah tersebut, lebih tepatnya ketika mata pelajaran Pendidikan jasmani untuk kelas X IPA 2 dan ditemukan berbagai bentuk antusias dari para siswa, mulai dari yang semangat mengikuti pembelajaran sampai ada yang bermalas-malasan, bahkan juga ditemukan siswa yang menguap/mengantuk baik ketika pemanasan sebelum berolahraga bahkan pada saat aktifitas olahraganya. Setelah pembelajaran olahraga selesai, peneliti berinisiatif untuk berdiskusi atau berbicara dengan guru mata pelajaran olahraga tersebut untuk menanyakan “apakah menguap atau mengantuk tersebut sudah biasa terjadi ketika proses pembelajaran?” dan ditemukan jawaban bahwa hal itu sudah biasa terjadi. Menurut guru olahraga, hal itu bisa terjadi karena beberapa faktor baik dari kebiasaan begadang siswa terutama karena bermain game atau hanya sibuk dengan *gadget*

sendiri di malam harinya ataupun mereka ngumpul di suatu tempat nongkrong untuk bercanda atau bermain *game online* sehingga pulang larut malam, kemudian guru tersebut juga menyebutkan mungkin juga karena sedikitnya aktivitas fisik yang mereka lakukan di siang hari sehingga mereka tidak merasa kelelahan atau mengantuk di malam harinya dan dituntut untuk bangun lebih awal dikarenakan ada yang harus membantu orang tua terlebih dahulu kemudian dilanjutkan untuk persiapan berangkat sekolah di pagi harinya. Dalam diskusi tersebut guru olahraga yang mengajar di SMA 1 Koto Gasib tersebut menyarankan kepada peneliti untuk meneliti kenapa hal yang dijelaskan di atas bisa terjadi dan peneliti juga dapat saran untuk meneliti di salah satu kelas X atau kelas XI saja. Karena jika peneliti mengambil kelas XII akan terkandala oleh ujian-ujian yang akan dilaksanakan oleh siswa-siswi kelas XII tersebut.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikaji dan pertanyaan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib**”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Terdiri dari kelas X IPA 2 yang berjumlah sebanyak 25 orang. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner atau angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal untuk mengungkapkan kepada responden. Tingkat aktivitas fisik dalam penelitian ini diperoleh dari pengisian angket *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, sedangkan untuk mengetahui tingkat kualitas tidur siswa diperoleh dari pengisian angket *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Data hasil pengisian kuesioner/angket terkumpul kemudian dicocokkan dengan norma-norma penilaian berikut ini:

**Tabel 1. Norma Penelitian Kuesioner PAQ-A**

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	5	Sangat Tinggi (ST)
2	4	Tinggi (T)
3	3	Sedang (S)
4	2	Rendah (R)
5	1	Sangat Rendah (SR)

Sumber: (Kent C. Kowalski, Peter R. E. Crocker, Rachel M. Donen, 2005)

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7 pada kuesioner PSQI dengan hasil ukur :

**Baik :  $\leq 5$**

**Buruk :  $> 5$**

Setelah data hasil kuesioner dicocokkan, kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan metode statistik parametrik Koefisien Korelasi Pearson Produk-Moment (*Pearson Product-Moment Correlation Coefficient*). Teknik ini berguna untuk menyatakan

ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang  $r$ .

Untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi sebagai berikut:

**Tabel 2. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi**

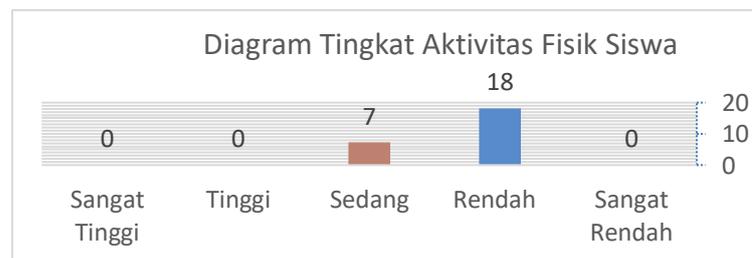
Interval Koefisien Tingkat Hubungan	Interval Koefisien Tingkat Hubungan
0,00–0,199	<b>Sangat Rendah</b>
0,20–0,399	<b>Rendah</b>
0,40–0,599	<b>Sedang</b>
0,60–0,799	<b>Kuat</b>
0,80–1,000	<b>Sangat Kuat</b>

Sumber: Sugiono (2018: 184)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data pengukuran tingkat aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A yang telah dimodifikasi pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Koto Gasib dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Aktivitas Fisik

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib.

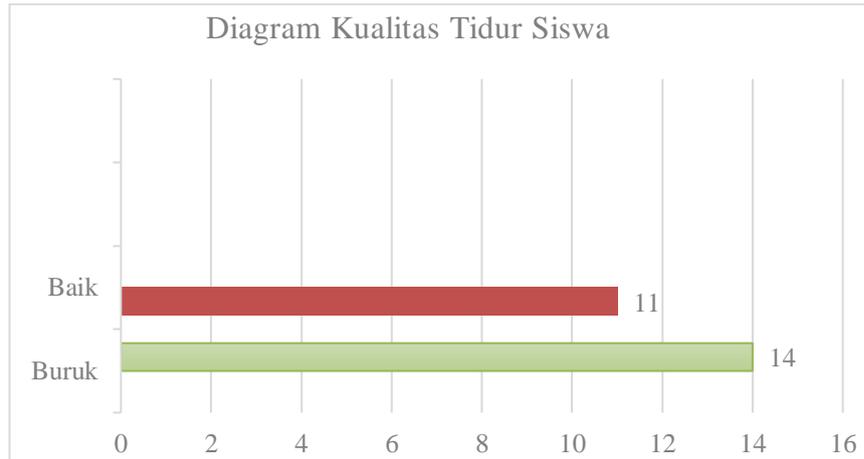
Tabel 3. Presentase Sebaran Soal No. 1

INDIKATOR	BUTIR	PRESENTASE
Terdapat 21 Aktivitas/Olahraga	1	28,80%
	2	53,60%
	3	63,20%
	4	36%
	5	55,20%
	6	34,40%
	7	42,40%
	8	34,40%
	9	36,80%
	10	36,80%
	11	41,60%

	12	43,20%
	13	36%
	14	32%
	15	28,80%
	16	24,80%
	17	21,60%
	18	21,60%
	19	22,40%
	20	22,40%
	21	29,60%
Soal pilihan ganda nomor 2–7	2	76,00%
	3	32,80%
	4	51,20%
	5	58,40%
	6	39,20%
	7	39,20%
Soal nomor 8 aktivitas selama senin–minggu	1	38,40%
	2	40,00%
	3	40,00%
	4	49,60%
	5	40,80%
	6	57,60%
	7	40,80%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib. Berdasarkan indikator Soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas/olahraga, aktivitas olahraga selama satu minggu siswa kelas X IPA 2 banyak melakukan olahraga berjalan 63,20% , berlari 55,20% dan kejar-kejaran 53,60. indikator untuk soal nomor 2– 7 , indikator soal nomor 2 seberapa sering siswa bersikap sangat aktif 76,00%, indikator soal nomor 3 apa yang biasa siswa lakukan saat jam istirahat 32,80%, indikator soal nomor 4 setelah pulang sekolah, berapa kali siswa melakukan olahraga 51,20%, indikator soal nomor 5 sore hari berapa kali siswa melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif 58,40%, indikator soal nomor 6 sabtu dan minggu berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari,atau bermain sangat aktif 39,20%, indikator soal nomor 7 pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir 39,20%. indikator Soal no 8 aktivitas selama senin–minggu siswa kelas X IPA 2 banyak melakukan di hari sabtu dengan frekuensi kumulatif sebesar 57,60% dan pada hari kamis 49,60%.

Pengukuran tingkat kualitas tidur siswa, data diperoleh dari kuesioner yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Pittsburg Quality Sleep Index. Diagram penggambaran kualitas tidur siswa menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Kualitas Tidur Siswa

Berdasarkan diagram tersebut dari Siswa Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib, dari 25 jumlah siswa di kelas, terdapat 11 siswa memiliki kualitas tidur yang baik dan 14 siswa memiliki kualitas yang buruk.

Tabel 3. Presentase Sebaran Kuesioner PSQ-I

No	KOMPONEN	BUTIR	PRESENTASE
1	Kualitas tidur	6	37%
2	Latensi tidur	2+5a	32%
3	Durasi tidur	4	35%
4	Efisiensi tidur	1,3,4	12%
5	Gangguan tidur	5b	52%
		5c	41%
		5d	15%
		5e	16%
		5f	55%
		5g	51%
		5h	32%
	5i	31%	
	5j	15%	
6	Penggunaan obat tidur	7	5%
7	Disfungsi aktivitas pada siang hari	8+9	43%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data hasil Kualitas tidur siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib, hasil untuk kualitas tidur siswa memiliki persentase sebesar 37%, latensi tidur sebesar 32%, durasi tidur memiliki presentase sebesar 35%, efisiensi tidur memiliki presentase sebesar 12%, gangguan tidur memiliki total presentase sebesar 49%, penggunaan obat tidur memiliki presentase sebesar 5% dan kesulitan beraktivitas pada siang hari memiliki presentase sebesar 43%

**Tabel 5. Data hasil Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Siswa**

<b>N0</b>	<b>Aktivitas Fisik (X)</b>	<b>Kualitas Tidur (Y)</b>
1	3	14
2	2	8
3	2	9
4	2	4
5	2	6
6	2	8
7	2	4
8	2	7
9	3	7
10	3	13
11	3	9
12	2	5
13	3	2
14	2	5
15	2	4
16	2	2
17	3	10
18	2	6
19	2	6
20	2	5
21	2	3
22	3	9
23	2	4
24	2	6
25	2	4

Setelah semua data hasil didapati selanjutnya dilakukan pengujian syarat analisis. Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk gambar 4.3 di bawah ini:

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,52369721
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,139
	Positive	,127
	Negative	-,139

Test Statistic	,139
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 <sup>c,d</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Gambar 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal. Setelah data didapati data berdistribusi normal, maka boleh dilanjutkan uji selanjutnya yaitu uji hipotesis untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib, adalah sebagai berikut:

**Correlations**

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	,569**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	25	25
VAR00002	Pearson Correlation	,569**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	25	25

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 4. Uji Korelasi Pearson

### Pembahasan

Melalui kuesioner PAQ-A yang menilai aktivitas fisik, ditemukan bahwa siswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Di mana siswa malas melakukan gerak yang aktif pada jam istirahat berlangsung. Pada jam tersebut, siswa cenderung duduk-duduk sambil mengobrol dengan teman sebaya atau hanya berjalan berkeliling saja. Sedangkan pada jam pelajaran PJOK, siswa cenderung aktif dalam melakukan pergerakan fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa pelajaran PJOK dijadikan sebagai wadah bagi siswa untuk melakukan pergerakan fisik yang aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah cenderung sedang di mana siswa aktif bergerak selama 2 sampai 3 kali dalam seminggu dan agak pasif saat sore menjelang. Pada *weekend*, siswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang pasif. Dari 25 siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib, 72% (18) siswa menunjukkan aktivitas fisik yang rendah sedangkan sisanya yakni sebesar 28% (7) siswa memiliki aktivitas fisik yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan bahwa siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib memiliki aktivitas fisik yang cenderung rendah. Dinilai dari kualitas tidur siswa, sebanyak 56% yaitu sekitar 14 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan 44% yaitu sekitar 11 siswa memiliki kualitas tidur yang baik.

Aktivitas fisik juga dapat dijadikan sebagai indikator untuk menentukan kualitas tidur. Hal ini dapat dilihat dari seberapa sering seseorang melakukan gerakan-gerakan fisik sehari-hari. Aktivitas fisik berat dapat meningkatkan kualitas seseorang dikarenakan energi yang banyak dikeluarkan pada saat beraktivitas akan menyebabkan tubuh menginginkan asupan energi kembali yang ditandai dengan kondisi tubuh yang lelah yang membuat kualitas tidur yang dimiliki akan baik.

Mayoritas siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap kualitas tidur siswa adalah gangguan tidur yang dialami selama tidur yaitu sebesar 49% dan serta diikuti dengan disfungsi aktivitas tpada siang hari sebesar 43%. Gangguan tidur merupakan keadaan di mana seseorang mengalami suatu perubahan dalam pola istirahatnya yang disebabkan oleh beberapa hal seperti masalah dan isi pikiran yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk tidur. Hal ini memberikan efek pada disfungsi aktivitas sehari-hari yang dialami oleh siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 2 Koto Gasib. Dengan  $r_{xy} = 0.569 > r_{tabel} : 0.505$  yang berarti adanya hubungan yang tingkatannya sedang antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib maka akan semakin baik pula kualitas tidur para siswa tersebut. Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran baik kepada siswa atau guru agar mereka dapat meningkatkan aktivitas-aktivitas yang memerlukan gerakan fisik demi meraih kualitas tidur yang lebih baik dan meningkatkan aktivitas-aktivitas yang memerlukan gerakan fisik demi meraih kualitas tidur yang lebih baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kent C. Kowalski, Peter R. E. Crocker, Rachel M. Donen, B. H. C. (2005). Paq-C & Paq-a. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38. [papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910](https://papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910)
- Sugiyono. 2018. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D, Bandung: ALFABETA