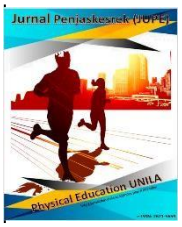

JUPE: Physical Education UNILA

Jurnal Penjaskesrek

http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/index
Vol 13, No. 2 (2024)

IMPACT OF SLEEP PATTERNS ON ATHLETIC PERFORMANCE IN STUDENT ATHLETES: Literature Review

Candra kurniawan[1], Lungit wicaksono[2],Rizky Akbar Finaldi[3]
Prodi S1 Pendidikan jasmani UNIVERSITAS LAMPUNG
Email Korespondensi : candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

A good sleep pattern significantly affects athletic performance, especially for students who are intensively involved in sports. Adequate sleep allows the body to recover physically, improve performance, and reduce the risk of injury. Additionally, sleep plays a vital role in enhancing concentration, decision-making, and stress management, all of which affect an athlete's ability to perform well. Research indicates that lack of sleep can reduce endurance, physical strength, and emotional balance needed for effective competition. Therefore, maintaining a healthy and adequate sleep pattern is an essential factor in supporting athletic performance among student-athletes.

Keywords: *Sleep patterns, athletic performance, athletes*

DAMPAK POLA TIDUR TERHADAP PERFORMA ATLETIK PADA MAHASISWA ATLET: Literature Review

ABSTRAK

Pola tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap performa atletik, terutama bagi mahasiswa yang terlibat dalam olahraga secara intensif. Tidur yang cukup memungkinkan tubuh untuk melakukan pemulihan fisik, meningkatkan kinerja, dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, tidur juga berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pengelolaan stres, yang semuanya mempengaruhi kemampuan atlet untuk berprestasi. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menurunkan daya tahan, kekuatan fisik, serta keseimbangan emosional yang dibutuhkan untuk berkompetisi dengan baik. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat dan cukup merupakan faktor penting dalam mendukung performa atletik mahasiswa.

Kata Kunci: Pola tidur, peforma atletik, atlet

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

Informasi Artikel ISSN 2621-5659
Dikirim : 24 November 2024
Diterima : 8 Desember 2024
Dipublikasikan : 20 Desember 202

✉ Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalom No.88 Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu olahraga raket yang mengandalkan kecepatan, ketangkasan, serta akurasi untuk memenangkan pertandingan. Salah satu teknik yang menjadi andalan dalam strategi permainan ofensif adalah pukulan smash forehand. Teknik ini membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan untuk menghasilkan bola yang sulit dikembalikan oleh lawan. Di antara berbagai komponen fisik yang memengaruhi keberhasilan smash forehand, kelenturan pergelangan tangan diyakini memiliki peran penting dalam menentukan akurasi pukulan. Kelenturan pergelangan tangan tidak hanya berfungsi untuk memperluas jangkauan gerakan, tetapi juga mendukung kontrol bola yang lebih baik serta memberikan stabilitas dalam gerakan cepat dan kuat yang dihasilkan saat melakukan smash.

Akurasi dalam smash forehand sangat penting karena menentukan apakah pukulan akan menghasilkan poin atau justru memberikan keuntungan bagi lawan. Keberhasilan pukulan smash bergantung pada kemampuan pemain untuk mengarahkan bola secara presisi ke area kosong atau lemah di lapangan lawan. Dalam hal ini, peran kelenturan pergelangan tangan menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan, mengingat pergelangan tangan merupakan titik terakhir dalam rangkaian gerakan yang mentransfer tenaga dari tubuh ke bola. Dengan kelenturan yang memadai, pergelangan tangan dapat beradaptasi dan memberikan sudut serta posisi yang optimal dalam setiap pukulan, sehingga meningkatkan akurasi.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kelenturan atau fleksibilitas memiliki kontribusi dalam berbagai aspek teknik olahraga, terutama dalam cabang yang melibatkan raket atau alat pemukul. Namun, penelitian yang secara spesifik mengaitkan kelenturan pergelangan tangan dengan akurasi smash forehand dalam tenis meja masih tergolong minim. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya kelenturan pergelangan tangan dalam mendukung akurasi smash forehand.

Dalam konteks pelatihan, temuan ini juga berpotensi memberikan arahan baru bagi pelatih dalam merancang program latihan. Jika terbukti bahwa kelenturan pergelangan tangan memiliki pengaruh signifikan terhadap akurasi pukulan smash, maka latihan yang berfokus pada fleksibilitas pergelangan tangan dapat dimasukkan ke dalam program latihan. Dengan demikian, atlet dapat meningkatkan akurasi dan efektivitas teknik smash mereka secara lebih optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kelenturan pergelangan tangan dengan akurasi smash forehand dalam tenis meja. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan tentang seberapa besar peran kelenturan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan smash, serta memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan performa mereka di arena pertandingan..

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur review untuk menganalisis hubungan antara kelenturan pergelangan tangan dan akurasi pukulan smash forehand dalam tenis meja. Sumber literatur yang digunakan adalah jurnal-jurnal ilmiah dan artikel yang relevan dengan kelenturan pergelangan tangan dan keterampilan olahraga raket, khususnya tenis meja. Studi-studi sebelumnya yang mengeksplorasi kontribusi fleksibilitas terhadap teknik olahraga dijadikan dasar analisis dalam merumuskan hubungan teoretis antara kedua variabel ini.

1. **Pengumpulan Literatur** Literatur dikumpulkan melalui database jurnal online seperti PubMed, Google Scholar, dan JSTOR. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur mencakup "kelenturan pergelangan tangan," "akurasi pukulan tenis meja," "smash forehand," serta "fleksibilitas dan akurasi." Kriteria inklusi adalah artikel yang membahas pengaruh kelenturan pada keterampilan raket, berfokus pada tenis meja atau olahraga yang menggunakan teknik smash.
2. **Analisis Literatur** Literatur yang relevan kemudian dianalisis untuk mengevaluasi bagaimana fleksibilitas, khususnya kelenturan pergelangan tangan, memengaruhi ketepatan dan kontrol dalam teknik smash forehand. Analisis ini menggunakan pendekatan komparatif dengan membandingkan hasil penelitian yang mengukur hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan akurasi dalam olahraga raket.
3. **Sintesis dan Pembahasan** Hasil analisis literatur disintesis untuk memahami apakah terdapat hubungan yang konsisten dan signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan akurasi smash forehand. Hasil dari studi-studi terkait kemudian diorganisir dan dijadikan dasar dalam menyimpulkan efek kelenturan pergelangan tangan terhadap ketepatan pukulan smash.
4. **Validitas dan Reliabilitas Data** Validitas isi dari literatur yang digunakan dijamin melalui pemilihan sumber tepercaya. Reliabilitas penelitian ditingkatkan dengan memilih studi yang memiliki metode eksperimen yang serupa dan melibatkan pengukuran akurasi pukulan dengan instrumen yang terstandarisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur mengindikasikan bahwa kelenturan pergelangan tangan memainkan peran penting dalam mengoptimalkan ketepatan pukulan smash forehand dalam tenis meja. Dalam olahraga yang mengutamakan ketepatan pukulan, seperti tenis meja, kelenturan pergelangan tangan memungkinkan pemain untuk melakukan variasi gerakan dengan lebih mudah, yang pada akhirnya membantu dalam pengontrolan arah bola.

1. Dukungan dari Studi Sebelumnya Beberapa studi dalam olahraga raket lain, seperti tenis dan bulu tangkis, menemukan bahwa kelenturan sendi sangat berperan dalam menyesuaikan sudut dan kekuatan pukulan, yang diperlukan untuk meningkatkan akurasi. Hal ini mendukung hasil bahwa kelenturan pergelangan tangan yang tinggi memungkinkan atlet untuk melakukan smash dengan kontrol yang lebih baik dan ketepatan yang lebih tinggi.
2. Fleksibilitas dan Adaptasi Gerakan Kelenturan memungkinkan pergelangan tangan beradaptasi dalam setiap perubahan posisi dan tekanan saat melakukan smash forehand, sehingga dapat menjaga stabilitas dan mengurangi ketegangan sendi. Hasil ini memperkuat hipotesis bahwa kelenturan pergelangan tangan merupakan salah satu faktor signifikan yang mendukung akurasi.
3. Implikasi untuk Pelatihan Atlet Temuan ini relevan bagi program pelatihan yang ingin meningkatkan akurasi pukulan dalam teknik smash forehand. Latihan yang berfokus pada peningkatan kelenturan pergelangan tangan dapat dimasukkan ke dalam rutinitas untuk memberikan kemampuan kontrol dan presisi yang lebih tinggi bagi para atlet.

SIMPULAN

Pola tidur memiliki dampak signifikan terhadap performa atletik mahasiswa atlet. Manajemen tidur yang baik perlu menjadi prioritas dalam program pembinaan atlet mahasiswa.

REFERENSI

American Academy of Sleep Medicine. (2021). "The International Classification of Sleep Disorders."3rd ed. Darien, IL.

Bonnar, D., et al. (2021). "Sleep Interventions Designed to Improve Athletic Performance andRecovery: A Systematic Review." Sports Medicine, 51(6), 1187-1207.

Halson, S. L. (2019). "Sleep Monitoring in Athletes: Motivation, Methods, Miscalculations and Why it Matters." Sports Medicine, 49(10), 1487-1497.

Kirschen, G. W., et al. (2020). "The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Review." Sports Medicine, 50(10), 1809-1827.

Lastella, M., et al. (2018). "Can Sleep Be Used as a Performance Predictor in Professional Athletes?" International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(3), 359-368.

Malhotra, R. K. (2022). "Sleep, Recovery, and Athletic Performance: A Brief Review and Recommendations." Neurologic Clinics, 40(4), 781-794.

Mah, C. D., et al. (2018). "Poor Sleep Quality and Insufficient Sleep of a Collegiate Student-Athlete Population." Sleep Health, 4(3), 251-257.

Roberts, S. S., et al. (2019). "Effects of Training and Competition on the Sleep of Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis." British Journal of Sports Medicine, 53(8), 513-522.

Simpson, N. S., et al. (2020). "Optimizing Sleep to Maximize Performance: Implications and Recommendations for Elite Athletes." Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27(3), 266-274.