

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP  
EFEKTIVITAS KERJA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN  
PROVINSI DKI JAKARTA UPT P40P**



**MUHAMMAD NURHIDAYAT**

**6815161197**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		17/8-21
<b>Dr. Nur Ali, M.Pd.</b>		
NIP. 195808271985031001		
<b>Pembimbing II</b>		20/8-21
<b>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.</b>		
NIP. 198509252015041003		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>1. Susilo, M.Pd., D.Ed</b>	Ketua Sidang		17/8-21
NIP. 197303222003121001			
<b>2. Muhamad Ilham, M.Pd</b>	Sekretaris Sidang		17/8-21
NIP. 198608072018031000			
<b>3. Dr. Nur Ali, M.Pd</b>	Anggota Sidang		17/8-21
NIP. 195808271985031001			
<b>4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.</b>	Anggota Sidang		20/8-21
NIP. 198509252015041003			
<b>5. Chandra, S.Pd., M.Pd.</b>	Anggota Sidang		19/8-21
NIDK . 8836100016			

Tanggal Lulus : 13 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Nurhidayat

No.Reg. 6815161197



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Nurhidayat  
NIM : 6815161197  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : m.nurhidayat2098@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Efektivitas  
Kerja Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP

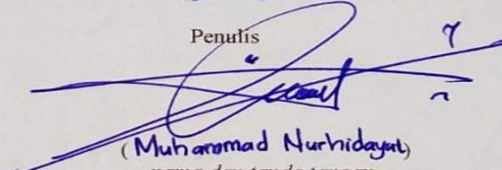
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta . 23 Agustus 2021

Penulis

  
(Muhammad Nurhidayat)  
nama dan tanda tangan

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP  
EFEKTIVITAS KERJA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN PROVINSI DKI  
JAKARTA UPT P4OP**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar tingkat kebugaran jasmani terhadap efektivitas kerja dengan menggunakan dua metode yaitu rockport untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kuesioner tertutup dengan skala likert untuk mengetahui tingkat efektivitas kerja pegawai di UPT P4OP Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta. Sampel diambil dari seluruh jumlah populasi yaitu terdiri dari Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan Non PNS yang berjumlah 39 pegawai. Setelah data terkumpul data diolah dan dianalisis menggunakan Microsoft Excel 2013. Hasil pengolahan data (Uji T) menunjukkan bahwa, (1) Terdapat hubungan yang positif antara tingkat kebugaran jasmani dengan dengan efektivitas kerja (2) Pegawai yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup akan berpengaruh terhadap kualitas kerja di instansi.

Kata Kunci : Efektivitas Kerja, Kebugaran Jasmani, Pegawai

***THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL FITNESS LEVEL TO  
EFFECTIVENESS WORK OF EDUCATION DEPARTMENT OF DKI  
JAKARTA PROVINCE UPT P4OP***

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between physical fitness levels on work effectiveness by using two methods, namely rockport to determine the level of fitness and closed questionnaire with a likert scale to determine the level of work effectiveness of employees at UPT P4OP DKI Jakarta Provincial Education Office. Totaling 39 employees. After the data is collected the data is processed and analyzed using Microsoft Excel 2013. The result of data processing (T Test) show that, (1) There is a positive relationship between the level of physical fitness with work effectiveness (2) Employees who have a sufficient level of physical fitness will affect the quality of work in the agency*

*Keywords : Work Effectiveness, Physical Fitness, Employee*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan kelulusan Program Studi Ilmu Keolahragaan dan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Akan sangat sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :**Bapak Dr. Johansyah Lubis**, selaku dekan FIK UNJ. **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes**, selaku ketua program studi. **Bapak Dr. Nur Ali, M.Pd**, selaku pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing. **Bapak Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd**, selaku dosen pembimbing. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan. **Pemerintah Provinsi DKI Jakarta**, yang telah memberikan bantuan dana pendidikan selama perkuliahan. **Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP**. Kedua orang tua penulis, yaitu **Bapak Totok Sumaryono(Alm)** dan **Ibu Nurdiana Tri Isnaeni**. Kedua adik penulis, yaitu **Muhammad Ishak** dan **Putri Nurhasanah. Mamanay dan Seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan namanya.**

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas kebaikan seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi penulis dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu olahraga

Jakarta, 20 Agustus 2021



Muhammad Nurhidayat

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Efektivitas Kerja (Variabel Y) .....	7



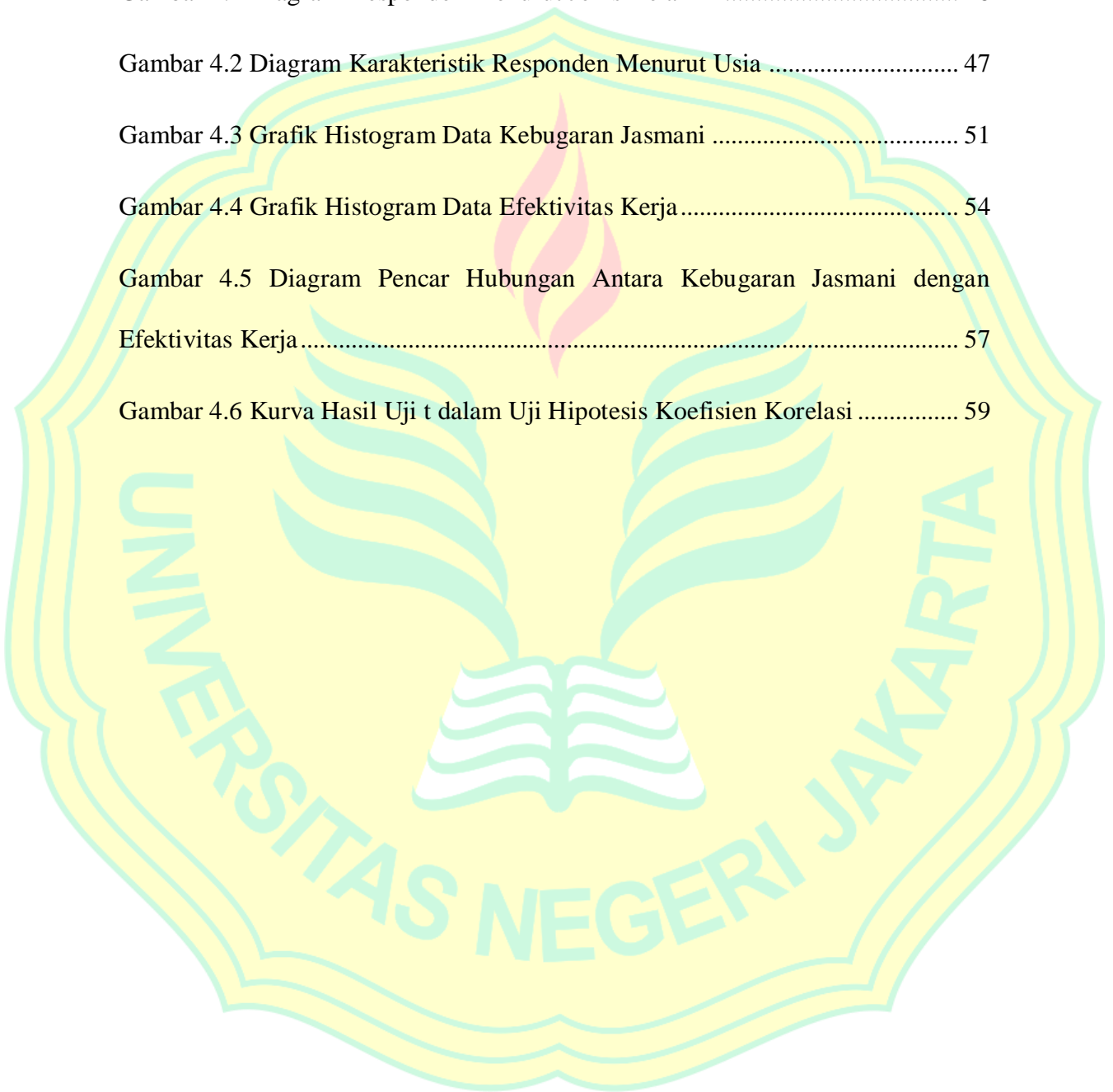
a.	Definisi Efektivitas Kerja .....	7
b.	Faktor-Faktor Efektivitas Kerja .....	8
c.	Tolak Ukur Efektivitas Kerja .....	9
d.	Dimensi Efektivitas Kerja .....	9
e.	Tenaga Kependidikan .....	12
2.	Kebugaran Jasmani (Variabel X) .....	17
B.	Kerangka Berpikir.....	30
C.	Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>33</b>
A.	Tujuan Penelitian .....	33
B.	Tempat Dan Waktu Penelitian .....	33
C.	Metode Penelitian .....	33
D.	Populasi Dan Sampel.....	34
E.	Instrumen Penelitian .....	35
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	37
G.	Teknik Analisis Data .....	38
H.	Hipotesis Statistika .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>		<b>45</b>
A.	Deskripsi Data .....	45
B.	Pengujian Hipotesis .....	56

a. Uji Normalitas .....	56
b. Uji Signifikasi dan Linieritas Regresi .....	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	61
BAB V KESIMPULAN .....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN .....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	185



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Sistem Pendidikan Nasional .....	15
Gambar 4.1 Diagram Responden Menurut Jenis Kelamin .....	46
Gambar 4.2 Diagram Karakteristik Responden Menurut Usia .....	47
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Kebugaran Jasmani .....	51
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Efektivitas Kerja.....	54
Gambar 4.5 Diagram Pencar Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Efektivitas Kerja.....	57
Gambar 4.6 Kurva Hasil Uji t dalam Uji Hipotesis Koefisien Korelasi .....	59



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Penilaian $VO^2$ max Dengan Metode Rockport Bagi Pria .....	29
Tabel 2.2 Kriteria Penilaian $VO^2$ max Dengan Metode Rockport Bagi Wanita ....	30
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen .....	36
Tabel 3.2 Tabel Perhitungan Analisis Varians .....	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis kelamin .....	46
Tabel 4.2 Frekuensi Distribusi Sampel Berdasarkan Usia .....	47
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran $VO^2$ MAX.....	48
Tabel 4.4 Klasifikasi Hasil Tes Rockport .....	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani .....	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tinggi Rendahnya Tingkat Rata-Rata Kebugaran Jasmani.....	52
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Data Efektivitas Kerja .....	53
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tinggi Rendahnya Tingkat Rata-Rata Efektivitas Kerja .....	55
Tabel 4.9 Tabel Avana untuk Uji Keberhasilan dan Kelinieran Regresi.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian .....	69
Lampiran 2 Instrumen Setelah Diuji Coba .....	85
Lampiran 3 Uji Validitas Variabel X .....	97
Lampiran 4 Analisis Butir Variabel X .....	103
Lampiran 5 Tabel Hasil Analisis Variabel X .....	105
Lampiran 6 Uji Reabilitas Variabel X .....	107
Lampiran 7 Uji Validitas Variabel Y .....	114
Lampiran 8 Analisis Butir Variabel Y .....	120
Lampiran 9 Tabel Hasil Analisis Variabel Y .....	122
Lampiran 10 Uji Reabilitas Variabel Y .....	124
Lampiran 11 Data Pegawai Menurut Jenis Kelamin.....	131
Lampiran 12 Data Pegawai Menurut Usia.....	133
Lampiran 13 Hasil Perhitungan VO <sup>2</sup> MAX.....	135
Lampiran 14 Skor Variabel X .....	139
Lampiran 15 Skor Variabel Y .....	143
Lampiran 16 Distribusi Variabel X.....	146
Lampiran 17 Distribusi Variabel Y .....	148
Lampiran 18 Uji Normalitas X.....	150

Lampiran 19 Uji Normalitas Y .....	152
Lampiran 20 Perhitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Variable X dan Y..	154
Lampiran 21 Uji Normalitas Galataksir .....	158
Lampiran 22 Uji Linieritas .....	161
Lampiran 23 Uji Koefisiensi Regresi .....	164
Lampiran 24 Uji Koefisiensi Regresi .....	166
Lampiran 25 Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	169
Lampiran 26 Uji Koefisien Korelasi .....	171
Lampiran 27 Linier Regresi Avana.....	173
Lampiran 28 Uji T .....	177
Lampiran 29 Surat-Surat.....	179
Lampiran 30 Dokumentasi dan Foto-Foto.....	182