

**HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP RECOVERY PADA  
ANGGOTA KOP FUTSAL UNJ**



**ZICOVA SYA'BAN DARDA  
1603617048**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

## **HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP *RECOVERY* PADA ANGGOTA KOP FUTSAL UNJ**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap pola *recovery* pada anggota KOP futsal UNJ. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2021 bertempat di kampus B UNJ. Metode penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif dengan studi korelasi serta pengambilan teknik *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang anggota KOP futsal UNJ. Pengumpulan data pola tidur menggunakan kuesioner PSQI, *recovery* diperoleh dengan pengukuran tes lari jarak pendek 100 meter, uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi *Spearman Rank* dengan manual melalui ms. excel. Hasil penelitian ini diperoleh sebanyak 65% tim futsal putra UNJ memiliki gangguan tidur. Pada Uji Normalitas pada penelitian ini terdistribusi normal dan analisa uji statistik diperoleh, nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* yaitu 0,4519 yang memiliki hubungan moderat. Sebagai interpretasi, angka ini perlu dibandingkan dengan tabel nilai-nilai  $\rho$ , Hasil  $\rho$  hitung ternyata lebih besar dari  $\rho$  tabel Derajat kesalahan 5%, hasilnya  $0,4519 > 0,450$ . Sedangkan pada Derajat kesalahan 1%, hasilnya  $0,4519 < 0,591$ . Hal ini berarti menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$  pada taraf 5% sedangkan pada taraf 1% menolak  $H_a$  dan menerima  $H_0$ . Artinya ada hubungan yang signifikan pada taraf 5% antara pola tidur dengan *recovery* tim futsal putra UNJ. Diharapkan mahasiswa terlebih lagi tim futsal putra UNJ selalu berupaya untuk melakukan pola hidup sehat cara mengatur pola tidur yang baik. Hal ini berkaitan dengan besarnya pengaruh gangguan tidur terhadap *recovery*.

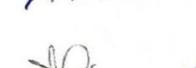
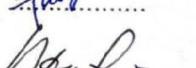
Kata Kunci : Pola Tidur, *Recovery*, Lari Jarak Pendek, dan Gangguan Tidur.

## ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between sleep patterns and recovery in members of KOP futsal UNJ. Data collection was carried out in June 2021 at campus B UNJ. This research method is quantitative associative with correlation study and cross sectional technique taking. The sample used in this study amounted to 20 members of KOP futsal UNJ. Sleep pattern data was collected using the PSQI questionnaire, recovery was obtained by measuring the 100 meter sprint test, the statistical test used was the Spearman Rank correlation test manually via MS. excel. The results of this study showed that 65% of the UNJ men's futsal team had sleep disorders. The normality test in this study is normally distributed and statistical test analysis is obtained, the value of the Spearman Rank correlation coefficient is 0.4519 which has a moderate relationship. As an interpretation, this figure needs to be compared with the table of values for . The result of count is greater than table. The degree of error is 5%, the result is  $0.4519 > 0.450$ . Meanwhile, at 1% error, the result is  $0.4519 < 0.591$ . This means rejecting  $H_0$  and accepting  $H_a$  at the 5% level while at the 1% level rejecting  $H_a$  and accepting  $H_0$ . This means that there is a significant relationship at the 5% level between sleep patterns and the recovery of the UNJ men's futsal team. It is expected that students, especially the UNJ men's futsal team, always strive to have a healthy lifestyle by regulating good sleep patterns. This is related to the magnitude of the influence of sleep disturbances on recovery.

*Keywords:* Sleep Pattern, Recovery, Short Distance Running, and Sleep Disorders.

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

| Nama  | Tanda Tangan   | Tanggal   |
|---|--|---|
| <b>Pembimbing I</b>   |  |   |
| <u>Dr. dr. Junaedi, SP. Ko.</u><br>NIP. 196111142000031001            |  | 14-08-2021  |
| <b>Pembimbing II</b>  |  |   |
| <u>Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd</u><br>NIDN. 0330088703          |  | 17-08-2021  |
| Nama  | Jabatan  | Tanda Tangan  |
| 1. <u>drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd.</u><br>NIP. 195803081984032001 | Ketua Sidang   |  18-08-2021 |
| 2. <u>Muhammad Ilham, M.Pd.</u><br>NIP. 198608072018031001            | Sekretaris   |  14-08-2021 |
| 3. <u>Dr. dr. Junaedi, SP. Ko.</u><br>NIP. 196111142000031001         | Anggota  |  14-08-2021 |
| 4. <u>Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd.</u><br>NIDN. 0330088703      | Anggota  |  17-08-2021 |
| 5. <u>Dr. Nur Ali, M.Pd.</u><br>NIP. 195808271985031001               | Anggota  |  17-08-2021 |

Tanggal Lulus : 06 Agustus 2021

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 dari karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



(Zicova Sya'ban Darda)

No. Reg. 1603617048



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 : Zicova Sya'ban Darda  
NIM : 1603617048  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : zicovasd@gmail.com

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

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

yang berjudul :

**'HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP RECOVERY PADA ANGGOTA KOP FUTSAL UNJ'**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 26 Agustus 2021

Pemulis

(Zicova Sya'ban Darda)  
*nama dan tanda tangan*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi, Dr. Nur Ali, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik, Dr. dr. Junaedi, SP. Ko., selaku Dosen pembimbing I dan Bapak Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak anggota KOP futsal UNJ lebih tepatnya tim futsal putra UNJ, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah Daniel Mustako (Alm.), Ibu Daryatun dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat Arash Jan, M. Rayhan Arida, Femmy Nur Azizah, Reyhan Airlangga, Reyhan Pranantha, teman kelompok “pejuang skripsi”, teman kelompok “*you are next*”, teman-teman kampus, teman-teman SMA dan semuanya yang tidak bisa saya sebutkan semua nama sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membala segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, ...., 2021  
Peneliti

Zicova Sya'ban Darda

## DAFTAR ISI

Halaman

|  |    |
|--|----|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                 | i  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                     | ii |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                  | iv |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                  | v  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                | vi |
| <br>   |    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                              | 1  |
| A. Latar Belakang Masalah.....                             | 1  |
| B. Identifikasi Masalah .....                              | 3  |
| C. Pembatasan Masalah .....                                | 3  |
| D. Perumusan Masalah .....                                 | 4  |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....                         | 4  |
| <br>   |    |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>                         | 6  |
| A. Deskripsi Konseptual .....                              | 6  |
| 1. Pola Tidur.....   | 6  |
| 2. Recovery .....  | 15 |
| 3. Dampak dari Tidur dan <i>Recovery</i> Tidak Cukup ..... | 21 |
| 4. Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ) .....               | 22 |
| B. Kerangka Berpikir .....                                 | 26 |
| C. Hipotesis Penelitian.....                               | 27 |
| <br>   |    |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                 | 28 |
| A. Tujuan Penelitian .....                                 | 28 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                       | 28 |
| C. Metode Penelitian.....                                  | 28 |
| D. Populasi dan Sampel .....                               | 29 |

|  |           |
|--|-----------|
| E. Instrumen Penelitian .....                          | 30        |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                        | 31        |
| G. Teknik Analisis Data.....                           | 33        |
| 1. Uji Normalitas.....                                 | 33        |
| 2. Uji Korelasi <i>Spearman Rank (Rho)</i> .....       | 35        |
| H. Hipotesis Statistika.....                           | 37        |
| <br><b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <br>38    |
| A. Deskripsi Data.....                                 | 38        |
| 1. Pola Tidur (X) .....                                | 38        |
| 2. Recovery (Y).....                                   | 48        |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....                | 49        |
| 1. Uji Normalitas.....                                 | 49        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                           | 51        |
| 1. Uji Spearman Rank (Rho).....                        | 51        |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian .....                   | 51        |
| <br><b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             | <br>54    |
| A. Kesimpulan .....                                    | 54        |
| B. Saran .....   | 54        |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <br>56    |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                         | <b>58</b> |