

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI (VO₂MAX)
TERHADAP HASIL KINERJA KARYAWAN PT KARYA
PERDANA TRANSPORTAMA**



**SYIFA SALSABILLA
1603617012**

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

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

2021

RINGKASAN

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI (VO₂MAX) TERHADAP HASIL KINERJA KARYAWAN PT KARYA PERDANA TRANSPORTAMA

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani (VO₂Max) dengan hasil kinerja karyawan PT Karya Perdana Transportama Bekasi. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 26 Juni dan 15 Agustus 2021 yang bertempat di Lapangan Komplek Dewa Kembar dan Transera Harapan Indah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah asosiatif kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang berasal dari karyawan PT Karya Perdana Transportama. Pengambilan tes didahului dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, tensi, kemudian dilanjutkan dengan mengisi PAR-Q (*Physical Activity Readiness Questionnaire/Par-Q*). Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan persamaan regresi linearnya $\hat{Y} = 33,66 + 1,27 X$, t hitung $3,24 > t$ tabel $2,07$ dengan demikian Ho ditolak, Ha diterima yang berarti variabel kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap hasil kinerja karyawan PT Karya Perdana Transportama. Hasil penelitian menunjukkan: kebugaran jasmani (VO₂Max) berpengaruh terhadap hasil kinerja.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, VO₂max, Kinerja karyawan.

SUMMARY



PHYSICAL FITNESS RELATIONSHIP (VO₂MAX) TO THE PERFORMANCE RESULTS OF EMPLOYEES OF PT KARYA PERDANA TRANSPORTAMA

ABSTRACT

Abstract. This study aims to find out the relationship of physical fitness (VO₂Max) with the performance results of employees of PT Karya Perdana Transportama Bekasi. Data collection was conducted in June 2021 on the 26th and 15th August which took place in the Field of Dewa Kembar Complex and Transera Harapan Indah. The research method used in this study is quantitative associative. The samples used in this study numbered 25 people from employees of PT Karya Perdana Transportama. The test was preceded by a measurement of weight, height, tension, then followed by filling in Par-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire/Par-Q). The hypothesis testing technique conducted in this study uses a simple correlation statistical analysis technique followed by a t-test at a significant level $\alpha = 0.05$. With its linear regression equation $Y=33,66 + 1,27 X$, t calculate $3.24 > t$ table 2.07 thus H_0 is rejected, H_a is accepted which means physical fitness variables have a significant effect on the performance results of employees of PT Karya Perdana Transportama. The results showed: physical fitness (VO₂Max) affects performance results.

Keywords: Physical fitness, VO₂max, Employee performance.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003	
Pembimbing II		
Agung Robianto, S.Pd., M.Or NIP. 198804132019031015	

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP.197908112005011001	Ketua Sidang	
2. Chandra, M.Pd NIDK. 8836100016	Sekretaris	
3. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota	
4. Agung Robianto, S.Pd., M. Or NIP.198804132019031015	Anggota	
5. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002	Anggota	

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 karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam masalah 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 Juli 2021.

Yang membuat pernyataan,



Syifa Salubilla

No. Reg. 1603617012



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Syifa Salsabilla
NIM : 1603617012
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : sipasalsab2402@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 KEBUGARAN JASMANI VO₂MAX TERHADAP HASIL
KINERJA KARYAWAN PT FARIA PERDANA TRANSPORTAMA

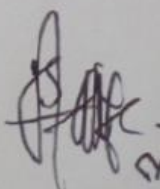
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 05 September 2021

Penulis


(SYIFA - S)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah menentukan segala sesuatu berada di tangan-Nya, sehingga tidak ada setetes embun pun dan segelintir jiwa manusia yang lepas dari ketentuan dan ketetapan-Nya. Alhamdulillah atas hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini yang berjudul : “HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI VO₂MAX TERHADAP HASIL KINERJA KARYAWA PT KARYA PERDANA TRANSPORTAMA”, yang merupakan syarat dalam rangka menyelesaikan studi untuk menempuh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang penulis hormati dan cintai yang membantu secara langsung maupun tidak langsung selama pembuatan skripsi ini.

Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan juga kepada orang yang penulis hormati, yaitu :

1. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya M,Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik.
2. Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1
3. Bapak Agung Robianto, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing 2

yang telah meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berguna dalam penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, Juli 2021

Penulis,



Syifa Salsabilla

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
LEMBAR PERSEUTUJUAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil.....	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORITIK	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Kinerja Karyawan	8
a. Pengertian Kinerja.....	8
b. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja.....	10
c. Indikator Kinerja Karyawan.....	12
d. Manfaat Penilaian Kinerja.....	13
2. Kebugaran Jasmani	15
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	15
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	17
c. Aspek - Aspek Kebugaran Jasmani.....	21
d. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22
e. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	24

f. Instrumen Pengukuran VO ₂ Max	26
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III	29
METEDOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Metode Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel	30
E. Instrument penelitian	31
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	41
H. Hipotesis Statistika	43
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Hipotesis	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian	49
BAB V	51
KESIMPULAN DAN SARAN	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52