

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI ATLET KOP BULUTANGKIS UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



**SYELLA MARTHA BIPU ZUKIRMAN
1603618005**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI ATLET KOP BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Syella Martha Bipu Zukirman
Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
syellamartha@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan pendekatan kualitatif asosiatif dengan metode korelasi bivariat. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk pengukuran kualitas tidur dan kuisioner *Grid Consentration Exercise* untuk pengukuran tingkat konsentrasi. Dari 35 responden, sebanyak 91,43% diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 8,57% memiliki kualitas tidur yang baik, dan untuk tingkat konsentrasi didapatkan hasil sebesar 37% memiliki tingkat konsentrasi yang sangat kurang, 34% dengan tingkat konsentrasi kurang, 23% dengan tingkat konsentrasi sedang, dan sebanyak 6% memiliki tingkat konsentrasi sangat baik. Melalui olah data dan diperoleh $t_{hitung} = -2,680$ dan $t_{tabel} = 2,042$ dengan koefisien determinasi sebesar 0,179. Jadi hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan Kualitas Tidur (X) memberikan pengaruh kepada Tingkat Konsentrasi (Y) Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta sebesar 17,9% dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,423$ yang berarti memiliki tingkat kekuatan hubungan yang cukup atau sedang dengan arah negatif.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Konsentrasi, Atlet Bulutangkis*



CORELATION OF SLEEP QUALITY WITH CONSENTRATION LEVEL OF KOP BADMINTON ATHLETES STATE UNIVERSITY OF JAKARTA

Syella Martha Bipu Zukirman
Sport Science, State University Of Jakarta
syellamartha@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the corelation between sleep quality and the level of concentration of KOP Badminton athletes at the State University of Jakarta by using an associative qualitative approach with the bivariate correlation method. Data collection techniques used the Pittburgh Sleep Quality Index questionnaire to measure sleep quality and the Grid Concentration Exercise questionnaire to measure concentration levels. Of the 35 respondents, 91.43% of them had poor sleep quality, and 8.57% had good sleep quality, and for the concentration level, the results showed that 37% had a very poor concentration level, 34% had a low concentration level, 23% with a moderate level of concentration, and as many as 6% have a very good concentration level. Through data processing and obtained tcount = -2,680 and ttable = 2,042 with a coefficient of determination of 0.179. So this shows that there is a significant corelation and Sleep Quality (X) has an effect on the Concentration Level (Y) of the KOP Badminton Athlete of State University Of Jakarta by 17.9% with a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.423$ which means it has a sufficient or medium level of corelation strength in a negative direction.*

Keyword : *Sleep Quality, Consentracion, Badminton Athlete*



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Kuswahyudi , S.Or., M.Pd
NIP.198509252015041003

Tanda Tangan

Tanggal


.....

17/
02 - 2022
.....

Dosen Pembimbing II

Muhammad Ilham, M.Pd
NIP.198608072018031001

Tanda Tangan

Tanggal


.....

15/02/2022
.....

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP.197409062001121002

Ketua


.....

15/
02/2022
.....

2. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP.198504192015041002

Sekretaris


.....

15/0222
/02
.....

3. Kuswahyudi , S.Or., M.Pd
NIP.198509252015041003

Anggota


.....

17/
02 - 2022
.....

4. Muhammad Ilham, M.Pd
NIP.198608072018031001

Anggota


.....

15/02/2022
.....

5. Eko Juli Fitrianto , S.Or., M.Kes
NIP.198107312006041001

Anggota


.....

15/
02/2022
.....

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 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, 10 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Syella Martha Bipu Zukirman

No. Reg 1603618005



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 : Syella Martha Bipu Zukirman
NIM : 1603618005
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : syellamartha@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 Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Atlet Kop Bulutangkis
Universitas Negeri Jakarta

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 03 Maret 2022

Penulis

(Syella Martha Bipu Zukirman)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia Sila khaturkan rasa syukur serta terimakasih kepada :

1. Allah SWT, karena hanya atas izin serta ridhoNya maka skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan tepat pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT tuhan semesta alam yang merhidoi dan mengabulkan segala do'a Sila.
2. Orangtua, Aba Marizal Zukirman, S.Sos dan Mama Imammi Masyitha yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan Sila, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orangtua. Ucap terimakasih saja tidak pernah cukup untuk membalas kebaikan mama dan aba, karena itu terimalah persembahan bukti bakti dan cinta Sila untuk mama dan aba.
3. Saudara, Aak Purbawisesa Martha Bipu Zukirman S.Or dan Adik Quantin Martha Bipu Zukirman, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat Sila tetap bertahan sampai akhir, terimakasih dan sayang Sila untuk aak dan atin.

4. Orang-orang spesial, Muhammad Wiyata Bhakti, Aini Padhillah Oktarina, Meizharia Putri Pramesti, Ayu Anisa Chassanova, Haydee Yolensha Dafrizon, Rizky Febriyanti, Handayani Pratiwi, Puspo Nagati, Feni Kurnia Sari, Radzawarna Innazahra, ka Wulan, Mangsri, Maulida Nuryanti, dan Salsabila Fitri yang selalu memberikan dukungan, do'a, semangat, canda tawa, kehangatan serta seluruh bantuan yang tidak dapat di deskripsikan. Terimakasih orang-orang baik yang spesial untuk Sila.

5. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang telah selama ini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan Sila, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar Sila bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.

6. Organisasi, PB.Mandiri Junior, BEMP Ikor, KOP Bulutangkis, KPM FIK UNJ, HIMAMIRA UNJ, Sportyvation, dan seluruh organisasi kampus yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran yang luar biasa, sehingga Sila dapat menjadi pribadi dengan pola pikir yang terbuka.

Terimakasih sebesar-besarnya Sila ucapkan untuk kalian semua, akhir kata Sila persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang Sila sayangi, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Aamiin.

“Disetiap penderitaan dan kebahagiaan selalu ada cinta dari Allah SWT”

Syella Martha Bipu Zukirman



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik, dan Hidayahnya Skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga. Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. Selaku Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk menyusun Skripsi ini.
2. Bapak “Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd dan Muhammad Ilham, M.Pd”, selaku dosen pembimbing Skripsi ini yang telah memberikan banyak bantuan, masukan, dan dukungan terkait Skripsi ini.
3. Keluarga, saudara, teman serta sahabat yang telah memberikan bantuan dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan Skripsi ini. Penulis berharap semoga gagasan pada Skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 2021

SMBZ

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSEMBAHAN	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KERANGKA TEORI DAN BERPIKIR	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Tidur	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Konsentrasi	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Atlet	Error! Bookmark not defined.
5. Hakikat Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
6. Hakikat Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODOLOGI PENELITIANError! Bookmark not defined.

A. Tujuan PenelitianError! Bookmark not defined.

B. Tempat dan Waktu PenelitianError! Bookmark not defined.

C. Metode Penelitian.....Error! Bookmark not defined.

D. Populasi dan SampelError! Bookmark not defined.

E. Desain Penelitian.....Error! Bookmark not defined.

F. Instrumen Penelitian.....Error! Bookmark not defined.

1. Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)Error! Bookmark not defined.

2. Kuisisioner *Grid Concentration Exercise* ..Error! Bookmark not defined.

G. Teknik Pengumpulan DataError! Bookmark not defined.

1. Data Kualitas TidurError! Bookmark not defined.

2. Data KonsentrasiError! Bookmark not defined.

H. Teknik Analisis DataError! Bookmark not defined.

I. Hipotesis Statistika.....Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN.....Error! Bookmark not defined.

A. Deskripsi Data.....Error! Bookmark not defined.

1. Deskripsi Kualitas TidurError! Bookmark not defined.

2. Deskripsi Tingkat KonsentrasiError! Bookmark not defined.

B. Pengujian Hipotesis.....Error! Bookmark not defined.

1. Hubungan Kualitas Tidur (X) Dengan Tingkat Konsentrasi (Y) Error! Bookmark not defined.

C. Pembahasan Hasil PenelitianError! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN DAN SARANError! Bookmark not defined.

A. KesimpulanError! Bookmark not defined.

B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

RIWAYAT HIDUP**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses terjadinya perhatian dan konsentrasi dalam olahraga **Error!**

Bookmark not defined.

Gambar 2. Grid Consentrarion Exercise **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. Contoh Pengisian *Test Grid Concentration* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. Grafik Histogram Kualitas tidur **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 5. Grafik Histogram Tingkat Konsentrasi **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Kuisioner PSQI**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Kisi-kisi PSQI**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Norma Konsentrasi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Deskripsi Data Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X) dengan (Y).....**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Hasil Pengukuran Kualitas Tidur (X) dan Tingkat Konsentrasi (Y) Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Data Mentah Hasil Pengukuran Kualitas Tidur (X) dan Tingkat Konsentrasi (Y) Atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.....
.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Langkah-langkah Perhatian Distribusi Frekuensi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Langkah-langkah perhitungan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Perhitungan Mencari Persamaan Regresi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Mencari Koefisien Korelasi dan Uji keberartian Koefisien Korelasi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Surat-surat.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**