

## RINGKASAN

**SATRIO BUDIMAN. Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Etos Kerja Pegawai PT. Unilever Indonesia Head Office (Penelitian Eksperimen Di PT. Unilever Indonesia HO). (2015). Skripsi. Jakarta: Olahraga Pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2015.**

Aktivitas kerja berlebihan akan menimbulkan efek kepada pekerja, seperti keluhan pada sistem otot (*musculoskeletal*) berupa keluhan rasa sakit, nyeri, pegal-pegal dan lainnya pada sistem otot tendon, pembuluh darah, saraf dan lainnya yang disebabkan oleh aktivitas kerja. Berdasarkan lokasi keluhan yang sering timbul pada pekerja adalah nyeri punggung, nyeri leher, nyeri pada pergelangan tangan, siku dan kaki. Level yang paling ringan hingga yang berat akan mengganggu konsentrasi dalam bekerja, menimbulkan kelelahan dan pada akhirnya akan menurunkan produktivitas. Untuk itu diperlukan suatu upaya pencegahan dan minimalisasi timbulnya keluhan pada muskuloskeletal di lingkungan kerja. Karena pencegahan tersebut akan memberikan manfaat seperti penghematan biaya, meningkatkan produktivitas, kualitas kerja serta meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan kepuasan kerja karyawan.

Selama ini, PT. Unilever Indonesia Head Office sudah memberikan fasilitas *sport massage* untuk para pegawainya sebagai bentuk dari upaya memfasilitasi kesejahteraan karyawan dalam bidang kesehatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut masalah tersebut peneliti meneliti tentang pengaruh *sport massage* terhadap etos kerja karyawan PT. Unilever Indonesia Head Office. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *sport massage* terhadap etos kerja pegawai.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian *pretest posttest design* dengan

instrument kuesioner. Sebelum melakukan penyebaran kuesioner, instrument terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitas. Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment* dihasilkan  $r$  hitung sebesar 0,803 dengan  $r$  kritik pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,632. Dapat disimpulkan,  $r$  hitung  $>$   $r$  kritik = 0,803  $>$  0,632. Sehingga instrument bernilai valid. Adapun uji reliabilitas memperoleh nilai reliabilitas 1,05 (termasuk kategori tinggi).

Setelah melakukan uji coba instrument, dilakukan *treatment* untuk mengetahui pengaruh *sport massage*. Pada tahap akhir dilakukan analisis data dan instrument. Berdasarkan interpretasi dan perhitungan angket, prosentase indikator stamina diri sebesar 29.34, disiplin diri sebesar 28.95, ketersediaan diri sebesar 18.24 dan keberdayagunaan sebesar 23.47.

Berdasarkan hasil analisis data *pretest - posttest* yang menunjukkan bahwa rata-rata variabel X (kelompok eksperimen) sebesar 170,75 dan rata-rata variabel Y (kelompok kontrol) sebesar 165,9. Standar deviasi variabel X sebesar 11,35 dan standar deviasi variabel Y sebesar 12,78. Standar error variabel X sebesar 2,60 dan standar error variabel Y sebesar 2,93. Standar error perbedaan *mean* kedua variabel (X dan Y) sebesar 3,92. Setelah dilakukan perhitungan uji hipotesis, diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 4,974. Dengan  $db=39$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,684. Dengan demikian dapat diketahui bahwa  $t_{hitung} >$   $t_{tabel}$  dan dapat disimpulkan bahwa  $H_k$  diterima dan  $H_o$  ditolak. *Sport massage* mempunyai pengaruh terhadap etos kerja karyawan.