

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
TINGKAT KONSENTRASI PADA PEMAIN FUTSAL KUDA
LAUT NUSANTARA FC U-20**





**ADI WICAKSONO
6815162039**






**Skripsi Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd NIP.198509252015041003		08/02 23

Pembimbing II Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP.197510092005011002		10/2 23
---	---	---------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd NIP.195908091987031001	Ketua		10/2 23
2. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP.198504192015041002	Sekretaris		10/2 23
3. Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		08/2 23
4. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		10/2 23
5. Chandra, M.Pd NIDN.0022038705	Anggota		08/02 23

Tanggal Lulus : 02 Februari 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya memberikan pernyataan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli serta belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta atau perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini ialah murni rumusan, gagasan, serta hasil penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, selain arahan dan bimbingan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak memuat hasil karya atau opini yang ditulis atau hasil publikasi dari pihak lain, selain secara tertulis dengan jelas dimuat sebagai acuan dalam naskah dan disebutkan nama pengarang serta dituliskan sumbernya di daftar pustaka.
4. Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya serta jika dikemudian hari ditemukan adanya penyimpangan serta ketidakjujuran pada isi pernyataan ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yakni dicabutnya gelar yang telah didapatkan sebab hasil skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Januari 2023
Yang membuat
pernyataan,



ADI WICAKSONO
6815162039



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 : ADI WICAKSONO
NIM : 6815162039
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN/ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : ADIWICAKSONO12@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 ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI PADA PEMAIN FUTSAL KUDA LAUT NUSANTARA FC

U-20

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, 4 Maret 2023

Penulis

(ADI WICAKSONO)

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI PADA PEMAIN FUTSAL KUDA LAUT NUSANTARA FC U-20

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan yakni melihat adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada pemain Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20. Penelitian ini dijalankan selama bulan September – Desember 2021 di lakukan di tempat Latihan Futsal Kuda Laut Nusantara FC U-20. Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif asosisatif dengan teknik studi korelasi. Uji analisis data yang digunakan adalah dengan mencari regresi dan korelasi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa menunjukkan terdapat hubungan yang berarti antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 26,128 - 1,512X_1$ koefisien korelasi $r_{y_1} = -0,504$ Dan koefisien determinasi $(r_{y_1}^2) = 0,254$ hal ini menunjukkan bahwa variabel Kualitas Tidur memperlihatkan kontribusi terhadap Tingkat Konsentrasi 25,4%. maka hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat korelasi kuat dari Kualitas Tidur melalui hasil Tingkat Konsentrasi ditunjang dari hasil data penelitian. Yang berarti semakin baik nilai Kualitas Tidur maka akan semakin baik Tingkat Konsentrasi. Dengan demikian maka peneliti dapat mengungkapkan bahwa Terdapat hubungan secara signifikan antara Kualitas Tidur terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Pemain Futsal Kuda Laut Nusantara Usia 17-20 Tahun

Kata Kunci : kualitas tidur, tingkat konsentrasi, futsal



**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND
CONCENTRATION LEVELS IN NUSANTARA FC U-20 KUDA LAUT
FUTSAL CLUB ATHLETES**

ABSTRACT

This study aims to help determining the effect of the quality of sleep and the level of concentration in the Nusantara FC U-20 Seahorse Futsal athletes. This research was done in September – December 2021 at the Nusantara Seahorse Futsal Training Center FC U-20. This study applied the methods of associative quantitative research with correlation study techniques. The data analysis test used is to look for regression and correlation. The results indicated that there was a significant effect found of sleep quality and also level of concentration, with a linear line equation $\hat{Y} = 26.128 - 1.512X_1$ coefficient of correlation $r_{y_1} = -0.504$ and the coefficient of determination $(r_{y_1}^2) = 0.254$ which means that the variable quality of sleep contributes to the level of concentration 25.4%. Thus the hypothesis that there is a significant influence of sleep quality and also level of concentration is supported by research data. Which means the better the Sleep Quality value, the better the Concentration Level. Thus, researchers can draw conclusions that there is a significant or significant correlation of sleep quality and also levels of concentration in Nusantara Seahorse Futsal Athletes Age 17-20 Years

Keywords: sleep quality, concentration level, futsal



KATA PENGANTAR

Puji serta syukur dipanjatkan kepada Tuhan semesta alam Allah SWT. Yang karena anugerah serta berkatnya menjadikan peneliti mampu menuntaskan penulisan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pemain Futsal Kuda Laut Nusantara Fc U-20” disusun dalam rangka sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti sepenuhnya sadar bahwa tanpa bantuan arahan, bimbingan atau dukungan dari banyak pihak, akan sulit dalam menuntaskan penulisan skripsi ini.

maka dari itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Kuswahyudi S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2. Bapak Dr. Nur Ali, M.Pd selaku Penasihat Akademik. Pihak Klub Kuda Laut Nusantara yang telah banyak mengarahkan dan membantu untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang mendukung secara material serta moral.

Akhir kata, peneliti mengharapkan agar Allah SWT berkenan membalas amalan serta kebaikan setiap pihak yang berkaitan. Semoga skripsi ini dapat menghadirkan berbagai manfaat terhadap sumbangsih serta kemajuan bidang dan studi ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 16 Januari 2023

A.W

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat Futsal	6
2. Hakikat Kualitas Tidur	9
3. Hakikat Konsentrasi	18
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	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	30
G. Teknik Analisis Data	32
H. Hipotesis Statistika.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Hipotesis	39
C. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN - LAMPIRAN	46
RIWAYAT HIDUP	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian	29
Gambar 4. 1 Grafik histogram data Kualitas Tidur (X_1).....	37
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Tingkat Konsentrasi (Y).....	39



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Test Konsentrasi.....	32
Tabel 3. 2 Penilaian.....	32
Tabel 3. 3 Intrepretasi perhiungan korelasi	34
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	36
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (X_1).....	37
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi (Y).....	38
Tabel 4. 4 Uji keberartian koefesien korelasi (X_1) terhadap (Y)	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian	46
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data	47
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes	50
Lampiran 4 Mencari Persamaan Regresi.....	51
Lampiran 5 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi.....	53
Lampiran 6 Instrumen Penelitian.....	55
Lampiran 7 Surat Menyurat	59

