

**HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN KINERJA KARYAWAN PRA LANSIA
(STUDI DI PT BUKAKA TEKNIK UTAMA Tbk)**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**AZKA QANIT NAUFAN ZAKARIA
1603620071**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KINERJA KARYAWAN PRA LANSIA (STUDI DI PT BUKAKA TEKNIK UTAMA Tbk)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia PT Bukaka Teknik Utama Tbk. Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2023. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif Asosiatif dengan studi korelasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 50 orang yaitu karyawan pra-lansia yang bekerja di PT Bukaka Teknik Utama Tbk yang berusia pada rentang 45 tahun – 59 tahun. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *google form* dan kuesioner fisik. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan: Pertama, terdapat hubungan yang berarti antara Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia dengan persamaan garis regresi linier $\hat{Y} = 9,036 + 0,794X_1$, Koefisien Korelasi (r_{x_1y}) = 0,637 dan Koefisien determinasi ($R_{x_1y^2}$) 0,4053. Hal ini berarti Intensitas Aktivitas Fisik memberikan kontribusi kepada Kinerja Karyawan Pra-Lansia sebesar 40,53%. Kedua, terdapat hubungan yang berarti antara Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia, dengan persamaan garis regresi linear $\hat{Y} = 50,128 - 0,226X_2$, Koefisien korelasi (r_{x_2y}) = -0,258 dan Koefisien determinasi ($R_{x_2y^2}$) 0,0667. Hal ini berarti Kualitas Tidur memberikan kontribusi kepada Kinerja Karyawan Pra-Lansia sebesar 6,67%. Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara Intensitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia secara bersama-sama, $\hat{Y} = 18,506 + 0,809X_1 - 0,250X_2$, Koefisien Korelasi (r_{y1-2}) = 0,698 dan Koefisien Determinasi (R_{y1-2^2}) = 0,4868 yang berarti variabel Intensitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur secara bersamaan memberikan kontribusi kepada Kinerja Karyawan Pra-Lansia sebesar 48,68%.

Kata Kunci: Kinerja Karyawan, Intensitas Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY INTENSITY
AND SLEEP QUALITY WITH THE PERFORMANCE
OF PRE-ELDERLY EMPLOYEES
(STUDY AT PT BUKAKA TEKNIK UTAMA Tbk)**

ABSTRACT




This research aims to determine the relationship between physical activity intensity and sleep quality with the performance of pre-elderly employees of PT Buakaka Teknik Utama Tbk. Data collection was carried out in December 2023. The research method used in this research was Quantitative Associative with correlation studies. The sample used in this research was 50 people, namely pre-elderly employees who worked at PT Bukaka Teknik Utama Tbk, aged 45 – 59 years. Data collection in this research used Google Form and physical questionnaires. The hypothesis testing technique carried out in this research uses simple correlation and multiple correlation statistical analysis techniques followed by the t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The research results show: First, there is a significant relationship between the intensity of physical activity and the performance of pre-elderly employees with the linear regression line equation $\hat{Y} = 9.036 + 0.794X_1$, correlation coefficient (r_{x_1y}) = 0.637 and coefficient of determination ($R_{x_1y^2}$) 0.4053. This means that physical activity intensity contributes to the performance of pre-elderly employees by 40.53%. Second, there is a significant relationship between Sleep Quality and the Performance of Pre-Elderly Employees, with a linear regression line equation $\hat{Y} = 50.128 - 0.226X_2$, correlation coefficient (r_{x_2y}) = -0.258 and coefficient of determination ($R_{x_2y^2}$) 0.0667. This means that sleep quality contributes to the performance of pre-elderly employees by 6.67%. Third, there is a significant relationship between Physical Activity Intensity and Sleep Quality and the Performance of Pre-Elderly Employees together, $\hat{Y} = 18.506 + 0.809X_1 - 0.250X_2$, Correlation Coefficient (r_{y1-2}) = 0.698 and Determination Coefficient (R_{y1-2}^2) = 0.4868, which means that the variables Physical Activity Intensity and Sleep Quality simultaneously contribute to the performance of pre-elderly employees by 48.68%

.Keywords: *Employee Performance, Intensity of Physical Activity, Sleep Quality*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE NIP. 19720122 199903 2 001		22/1-2024

Pembimbing II		
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 19850419 201504 1 002		20/1-2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 19850925 201504 1 003	Ketua		22/1-2024
2. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 19740906 200112 1 002	Sekretaris		22/1-2024
3. Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE NIP. 19720122 199903 2 001	Anggota		22/1-2024
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 19850419 201504 1 002	Anggota		20/1-2024
5. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd NIP. 19591201 198610 2 001	Anggota		24/1-2024

Tanggal Lulus : 17 Januari 2024

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, 5 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Azka Qanit Naufan Zakaria
NIM. 1603620071



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 : Azka Qanit Naufan Zakaria
NIM : 1603620071
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : azkazakaria12@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 Intensitas Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia

(Studi Di PT. Bukaka Teknik Utama Tbk)

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, 24 Januari 2024

Penulis

(Azka Qanit Naufan Zakaria)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia (Studi di PT Bukaka Teknik Utama Tbk)”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak dr. Bazzar Ari Migra, Sp.N selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik, Dosen-dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, dan banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan penelitian ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridho-Nya kepada kita semua.

Jakarta, 03 Januari 2024

Azka Qanit Naufan Zakaria

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Kinerja Karyawan.....	9
2. Intensitas Aktivitas Fisik.....	13
3. Kualitas Tidur.....	16
B. Kerangka Berpikir.....	20
1. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia.....	20
2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia.....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tujuan Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23

C. Metode Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	35
H. Hipotesis Statistika.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Pengujian Hipotesis.....	48
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	48
2. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia.....	49
3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia.....	50
4. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia.....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
1. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kinerja Karyawan.....	52
2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan.....	54
3. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan.....	55
D. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Indikator Variabel X1	Intensitas Aktivitas Fisik.....	26
Tabel 3.2	Indikator Variabel X2	Kualitas Tidur.....	29
Tabel 3.3	Indikator Variabel Y	Kinerja Karyawan.....	32
Tabel 4.1	Data Responden Berdasarkan Usia.....		41
Tabel 4.2	Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....		41
Tabel 4.3	Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....		42
Tabel 4.4	Deskripsi Data Variabel Kinerja Karyawan.....		43
Tabel 4.5	Deskripsi Data Variabel Intensitas Latihan Fisik.....		44
Tabel 4.6	Deskripsi Data Variabel Kualitas Tidur.....		46
Tabel 4.7	Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....		48
Tabel 4.8	Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia.....		49
Tabel 4.9	Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Intensitas Aktivitas Fisik dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia		50
Tabel 4.10	Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Intensitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kinerja Karyawan Pra-Lansia.....		52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Model Penelitian.....25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data.....	64
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	68
Lampiran 3. Surat-menyurat.....	70
Lampiran 4. Riwayat Hidup.....	73
Lampiran 5. Kuesioner.....	74

