

**PENGARUH KUALITAS TIDUR, VO_2 MAX DAN MOTIVASI
BERPRESTASI TERHADAP *SKILL* MENDAYUNG PADA
ATLET PELATNAS *ROWING***



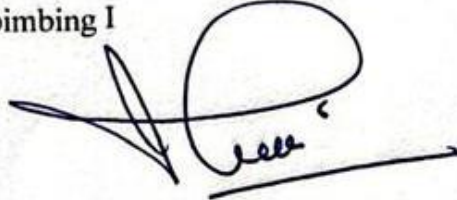
MOCHAMAD ALI DARTA LAKIKI
1607823007

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

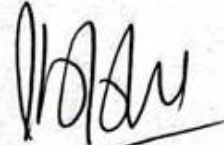
Pembimbing I



Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO Subs, ALK (KO)

Tanggal: 20/6/25

Pembimbing II



Dr. Ir Fatah Nurdin., M.M

Tanggal: 1/7/25

Mengetahui,
Koordinator Magister Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Jakarta



Prof. Dr. Mansur Jauhari, M.Si

Tanggal: 1/7/25

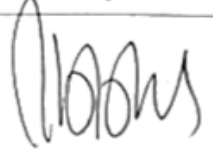
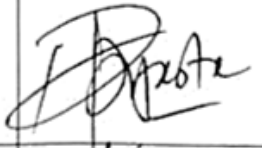
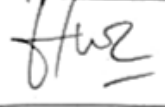
Nama : Mochamad Ali Darta Lakiki
NIM : 1607823007
Angkatan : 2023

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Mochamad Ali Darta Lakiki

No. Registrasi : 1607823007

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Mansur Jauhari, M.Si (Koordinator Program Studi)		28/7/2025
2.	Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO Subs ALK (K) (Pembimbing I)		17/7/25
3.	Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM (Pembimbing II)		20/7/2025
4.	Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si (Penguji)		22/7/25.
5.	Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE (Penguji)		22/7/2025.

PENGARUH KUALITAS TIDUR, VO_2 MAX DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *SKILL* MENDAYUNG PADA ATLET PELATNAS *ROWING*

MOCHAMAD ALI DARTA LAKIKI

ABSTRAK

Objektifitas pada penelitian ini untuk meneliti pengaruh kualitas tidur, VO_2max dan motivasi berprestasi terhadap *skill* mendayung pada atlet pelatnas *rowing*. Penelitian ini dilakukan pada atlet pelatnas *rowing* Indonesia di Kab Bandung Kecamatan Pangalengan Jawa Barat. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang yang ditarik menggunakan teknik sampel jenuh.

Insrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitas tidur menggunakan angket *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), VO_2max menggunakan step test ergometer *rowing*, motivasi berprestasi menggunakan kuesioner motivasi berprestasi dan *skill* mendayung menggunakan tes mendayung 2000 meter menggunakan ergometer *rowing*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisi jalur untuk melihat pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung.

Hasil analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh langsung kualitas tidur terhadap *skill* mendayung pada atlet pelatnas *rowing*, dengan kontribusi sebesar 34,6%. (2) Terdapat pengaruh langsung VO_2max terhadap *skill* mendayung pada atlet pelatnas *rowing*, dengan kontribusi sebesar 20,5%. (3) Terdapat pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap *skill* mendayung pada atlet pelatnas *rowing*, dengan kontribusi sebesar 44,4%. (4) Terdapat pengaruh langsung antara kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*, dengan kontribusi sebesar 78,8%. (5) Terdapat pengaruh langsung VO_2max terhadap motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*, dengan kontribusi sebesar 20,2%. (6) Terdapat pengaruh tidak langsung kualitas tidur terhadap *skill* mendayung melalui motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*, dengan kontribusi sebesar 34,9%. (7) Terdapat pengaruh tidak langsung VO_2max terhadap motivasi berprestasi pada atlet pelatnas *rowing*, dengan kontribusi sebesar 8,9%.

Kata kunci : kualitas tidur, VO_2max , motivasi berprestasi, *skill* mendayung

**THE EFFECT OF SLEEP QUALITY, VO_2 MAX AND ACHIEVEMENT
MOTIVATION ON ROWING SKILLS IN NATIONAL
ROWING TRAINING ATHLETES**

MOCHAMAD ALI DARTA LAKIKI

ABSTRACT

The objective of this study is to examine the influence of sleep quality, VO_2 max and achievement motivation on rowing skills in national rowing training athletes. This research was conducted on Indonesian national rowing training athletes in Bandung Regency, Pangalengan District, West Java. The sample in this study was 36 people who were drawn using the saturated sample technique.

The research instruments used in this study were sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, VO_2 max using the rowing ergometer step test, achievement motivation using the achievement motivation questionnaire and rowing skills using the 2000-meter rowing test using the rowing ergometer. The data analysis technique used in this study is path analysis to see direct and indirect influences.

The results of the data analysis obtained the following results: (1) There is a direct influence of sleep quality on rowing skills in national rowing training athletes, with a contribution of 34,6%. (2) There is a direct influence of VO_2 max on rowing skills in national rowing training athletes, with a contribution of 20,5%. (3) There was a direct influence of achievement motivation on rowing skills in national rowing training athletes, with a contribution of 44,4%. (4) There is a direct influence between sleep quality and achievement motivation in national rowing training athletes, with a contribution of 78.8%. (5) There is a direct influence of VO_2 max on achievement motivation in national rowing training athletes, with a contribution of 20.2%. (6) There is an indirect influence of sleep quality on rowing skills through achievement motivation in national rowing training athletes, with a contribution of 34,9%. (7) There is an indirect effect of VO_2 max on achievement motivation in national rowing training athletes, with a contribution of 8,9%.

Keywords: sleep quality, VO_2 max, motivation to achieve, rowing skills

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Mochamad. Ali Darta Lakiki
NIM : 1607823007
Tempat/Tanggal Lahir : Korihi, 23 Juni 1988
Program Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “ Pengaruh Kualitas Tidur, *VO₂ max* dan Motivasi Berprestasi Terhadap *Skill* Mendayung pada Atlet Pelatnas *Rowing* ” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.



Jakarta, Juni 2025

Yang menyatakan,

Mochamad Ali Darta Lakiki
NIM. 1607823007



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI 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 : Mochamad Ali Darta lakiki

NIM : 1607823007

Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Ilmu Keolahragaan

Alamat email : djarot23rowing@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 :

Pengaruh Kualitas Tidur, Vo_2Max Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Skill Mendayung Pada Atlet Pelatnas Rowing.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan atau mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin 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, 27 Juli 2025

Mochamad Ali Darta Lakiki

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal tesis yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur, VO_{2max} dan Motivasi Berprestasi Terhadap *Skill* Mendayung pada Atlet *Rowing* Pelatnas” dapat diselesaikan.

Dengan bangga peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si. Pembimbing I Bapak Prof. Dr. dr. Junaidi. Sp. KO, Subs, ALK (KO) dan Pembimbing II Bapak Dr. Ir Fatah Nurdin., M.M, terimakasih telah membimbing penulis dalam penulisan tesis ini sampai terselesaikan.

Penghargaan tertinggi kepada Ibunda tercinta Harsina dan Alm. Ayahanda Lakiki, terimakasih telah membesarkan dan mendidik saya, mendoakan dan mendukung saya hingga saat ini ananda berhasil sampai pada tahap yang berharga ini. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada kedua mertua saya Alm. La Ode Tokio dan Ibu Wa Ndowolo yang selalu mendoakan dan memberikan suport dalam proses perkuliahan sampai selesai. Teristimewah kepada istri tercinta Wa Ode Nastia, S.Pd.,M.Pd sebagai suport sistem peneliti dan anak-anaku Muh. Vanjannah Dartanaka, Ayshalendra Islamiyah Tokio dan Aleshandra Kainawa yang setia menemani proses perkuliahan peneliti sampai selesai.

Terimakasih kepada seluruh Dosen beserta staf Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas ilmu dan pengalaman yang diberikan serta layanan yang prima yang sangat membantu dalam penyelesaian studi peneliti. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan juga kepada seluruh teman-teman angkatan 2023 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang sudah kebersamai dan berbagi dalam proses perkuliahan sampai penyelesaian studi ini.

Ucapan terimakasih peneliti juga haturkan kepada Pemerintah Provinsi Sulawesi Tenggara, pengurus PB.PODSI, Pengprov PODSI Sulawesi Tenggara,

keluarga besar Yarokainawa serta semua saudara yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan doanya sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi ini pada waktu yang tepat. Semoga tesis yang telah disusun dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin ya Rabbal'amin.

Jakarta, Juli 2025

Peneliti



Moch. Ali Darta L.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Penelitian.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 <i>State of the art</i>	9
1.6 Analisis Bibliometrik.....	11
1.7 <i>Roadmap</i> Penelitian.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Kualitas Tidur.....	15
2.1.1 Definisi Tidur.....	15
2.1.2 Definisi Kualitas Tidur.....	15
2.1.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	16
2.1.4 Tahapan Siklus Tidur.....	17
2.1.5 Komponen Tidur.....	18
2.2 VO_{2max}	19

2.2.1 Definisi VO_2max	19
2.2.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi VO_2max	20
2.2.3 Manfaat VO_2max dalam Olahraga.....	21
2.2.4 Gambaran Pemakaian VO_2max	22
2.3 Motivasi Berprestasi.....	24
2.3.1 Definisi Motivasi Berprestasi.....	24
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi.....	26
2.3.3 Indikator Motivasi Berprestasi.....	27
2.3.4 Cara Meningkatkan Motivasi Berprestasi.....	27
2.4 <i>Skill</i> Mendayung.....	29
2.4.1 Pengertian <i>Skill</i>	29
2.4.2 Teknik Mendayung <i>Rowing</i>	30
2.4.3 Komponen Fisik Penunjang Olahraga Dayung.....	35
2.5 Kerangka Pikir.....	36
2.6 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	41
3.1. Tujuan Penelitian	41
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.3 Metode Penelitian	41
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.5 Teknik Pengumpulan Data	43
3.6 Teknik Analisis Data.....	54
3.7 Hipotesis Statistik	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.1.1 Deskripsi Variabel Penelitian.....	56
4.1.2 Uji Persyaratan Ans.....	64
4.1.3 Analisis Jalur	66
4.1.4 Uji Hipotesis.....	69
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	74

4.2.1 Pengaruh Kualitas Tidur terhadap <i>Skill</i> Mendayung.....	74
4.2.2 Pengaruh <i>VO₂max</i> terhadap <i>Skill</i> Mendayung.....	75
4.2.3 Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap <i>Skill</i> Mendayung.....	77
4.2.4 Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Motivasi Berprestasi.....	78
4.2.5 Pengaruh <i>VO₂max</i> terhadap Motivasi Berprestasi.....	79
4.2.6 Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap <i>Skill</i> Mendayung Melalui Motivasi Berprestasi.....	80
4.4.7 Pengaruh <i>VO₂max</i> Terhadap <i>Skill</i> Mendayung Melalui Motivasi Berprestasi.....	81
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	83
3.1. Kesimpulan	83
3.2 Implikasi Hasil Penelitian	83
3.3 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Visualisasi keterkaitan variabel topik penelitian berdasarkan tahun....	12
Gambar 1.2 Visualisasi <i>overlay</i> topik penelitian.....	13
Gambar 1.3 Visualisasi kepadatan penelitian.....	13
Gambar 1.4 <i>Road Map</i> Penelitian.....	14
Gambar 2.1 dayung nomor <i>rowing sculling</i> (kiri) dan <i>sweep</i> (kanan).....	30
Gambar 2.2 Tahapan <i>Entry/catch</i>	32
Gambar 2.3 Tahapan <i>Drive</i> 1.....	32
Gambar 2.4 Tahapan <i>drive</i> 2.....	33
Gambar 2.5 Tahapan <i>drive</i> 3.....	33
Gambar 2.6 Tahapan <i>drive</i> 4.....	33
Gambar 2.7 Tahapan <i>finish/release</i>	34
Gambar 2.8 Tahapan <i>recovery</i> 1.....	34
Gambar 2.9 Tahapan <i>recovery</i> 2.....	34
Gambar 2.10 Tahapan <i>recovery</i> 3.....	35
Gambar 2.11 Tahapan <i>before entry</i>	35
Gambar 3.1 Pola Variabel Penelitian.....	42
Gambar 3.2 <i>Mesin ergometer rowing</i>	53
Gambar 4.1 Histogram Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Atlet Pelatnas <i>Rowing</i>	57
Gambar 4.2 Histogram Distribusi Frekuensi VO_2max	59
Gambar 4.3 Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi Berprestasi Atlet Pelatnas <i>Rowing</i>	61
Gambar 4.4: Histogram distribusi frekuensi <i>skill</i> mendayung atlet Pelatnas <i>Rowing</i>	63
Gambar 4.6 Diagram Jalur Model Struktural Pertama.....	67
Gambar 4.7 Diagram Jalur Model Struktural Kedua.....	68
Gambar 4.8 Diagram Jalur antar variabel penelitian.....	69
Gambar 4.9 Gambar Jalur Koefisien Antar Variabel Penelitian.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Studi Literatur Penelitian Relevan.....	9
Tabel 2.1 Kebutuhan Minimal $VO_2 \max$ Beberapa Cabang Olahraga.....	23
Tabel 3.1 Kisi-Kisi <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	44
Tabel 3.2 <i>7-Step test</i> Protokol I Roergometer.....	50
Tabel 3.3 Kisi-Kisi instrumen Motivasi Berprestasi.....	51
Tabel 3.4 Skor Pernyataan Kuesioner.....	52
Tabel 4.1: Deskripsi Statistik Kualitas Tidur (X_1).....	56
Tabel 4.2: Distribusi frekuensi data kualitas tidur.....	57
Tabel 4.3: Deskripsi Statistik $VO_2\max$	58
Tabel 4.4: Distribusi frekuensi data $VO_2\max$	59
Tabel 4.5: Deskripsi Statistik Motivasi Berprestasi (X_3).....	60
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi data motivasi berprestasi Atlet Pelatnas <i>Rowing</i>	61
Tabel 4.7: Deskripsi Statistik <i>Skill</i> Mendayung (Y).....	62
Tabel 4.8: Distribusi frekuensi <i>skill</i> mendayung atlet Pelatnas <i>rowing</i>	63
Tabel 4.9: Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.10: Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	65
Tabel 4.11. Rangkuman Hasil Analisis Jalur.....	66
Tabel 4.12 Rangkuman hasil Pengujian Pengaruh Langsung.....	69
Tabel 4.13 Rangkuman hasil Pengujian Pengaruh Tidak Langsung.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	96
Lampiran 2. Data Mentah PSQI.....	101
Lampiran 3. Data Skoring PSQI.....	107
Lampiran 4. Data VO_{2max}	108
Lampiran 5. Data Motivasi Berprestasi.....	110
Lampiran 6. Data Hasil Tes Mendayung 2000 Meter.....	112
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian (X1), VO_{2max} (X2), Motivasi Berprestasi (X3) dan Skill Mendayung (Y).....	113
Lampiran 8. Deskripsi Data Penelitian.....	114
Lampiran 9. Uji Normalitas.....	117
Lampiran 10. Uji Linearitas.....	118
Lampiran 11. Uji Regresi Linear (Analisis Jalur).....	120
Lampiran 12. Tabel Daftar - F Harga Kritik untuk t.....	121