

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES DENGAN
KELINCAHAN PADA ATLET BASKET DI KLUB AIRONE KELOMPOK
UMUR 15-16 TAHUN**



LINGGA HADI PRATAMA

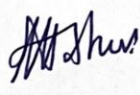
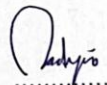
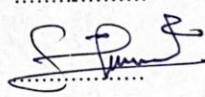
1603622029

**Skripsi ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd NIP. 195803061985031003		16/01 2026
Pembimbing II		
Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO NIP. 198107312006041001		12/01 2026
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
Tanggal		
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Ketua	
		16/01 2026
2. Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or NIP. 199709242024061002	Sekretaris	
		16/01 2026
3. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040	Anggota	
		16/01 2026
4. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd NIP. 195803061985031003	Anggota	
		16/01 2026
5. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO NIP. 198107312006041001	Anggota	
		12/01 2026

Tanggal Lulus: 2 Juli, 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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, 25 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Lingga hadi pratama

No. Reg 1603622029

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Lingga Hadi Pratama
NIM : 1603622029
Fakultas/Prodi : FIKK/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : linggahadi.02@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES DENGAN KELINCAHAN PADA ATLET BASKET
DI KLUB AIRONE KELOMPOK UMUR 15-16 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 14 Juli 2026

Penulis

(Lingga Hadi Pratama)
nama dan tanda tangan

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES DENGAN KELINCAHAN PADA ATLET BASKET DI KLUB AIRONE KELOMPOK UMUR 15-16 TAHUN

ABSTRAK

Kualitas tidur dan tingkat stres merupakan faktor fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet, termasuk kemampuan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola basket karena berkaitan dengan kemampuan atlet untuk mengubah arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kelincahan atlet bola basket AirOne kelompok umur 15–16 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 23 atlet bola basket AirOne kelompok umur 15–16 tahun yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh sleep quality Index* (PSQI), tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), dan kelincahan diukur menggunakan *Illinois agility test*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* dan regresi linear berganda dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelincahan atlet dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,094$ dan nilai signifikansi sebesar $0,668$ ($p > 0,05$). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kelincahan atlet dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,619$ dan nilai signifikansi sebesar $0,002$ ($p < 0,05$). Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kualitas tidur dan tingkat stres secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kelincahan atlet dengan nilai signifikansi sebesar $0,008$ ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,384$. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan tingkat stres mampu menjelaskan variasi kelincahan atlet sebesar $38,4\%$, sedangkan $61,6\%$ dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kelincahan atlet bola basket AirOne kelompok umur 15–16 tahun, sedangkan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kelincahan. Selain itu, kualitas tidur dan tingkat stres secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kelincahan atlet. Oleh karena itu, selain memperhatikan aspek fisik dan pemulihan, pelatih juga perlu memperhatikan kondisi psikologis atlet sebagai upaya untuk mendukung performa kelincahan secara optimal.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Kelincahan, Bola Basket, Atlet Remaja*

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND STRESS LEVELS WITH AGILITY AMONG 15–16-YEAR-OLD BASKETBALL ATHLETES AT AIRONE CLUB

ABSTRACT

Sleep quality and stress levels are physiological and psychological factors that may influence athletic performance, including agility. Agility is one of the most important physical fitness components in basketball because it is associated with an athlete's ability to change direction quickly and accurately without losing balance. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and stress levels and agility among 15–16-year-old basketball athletes at AirOne Club. This study employed a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 23 basketball athletes aged 15–16 years from AirOne Club, selected using a total sampling technique. Sleep quality data were collected using the Pittsburgh sleep quality Index (PSQI), stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), and agility was assessed using the Illinois agility test. Data were analyzed using Pearson correlation and multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics software. The results showed that there was no significant relationship between sleep quality and agility, with a correlation coefficient of $r = 0.094$ and a significance value of 0.668 ($p > 0.05$). In contrast, there was a significant relationship between stress levels and agility, with a correlation coefficient of $r = 0.619$ and a significance value of 0.002 ($p < 0.05$). The results of multiple linear regression analysis indicated that sleep quality and stress levels simultaneously had a significant relationship with agility, with a significance value of 0.008 ($p < 0.05$) and a coefficient of determination (R^2) of 0.384 . These findings indicate that sleep quality and stress levels accounted for 38.4% of the variance in agility, while the remaining 61.6% was influenced by other factors not examined in this study. In conclusion, sleep quality was not significantly related to agility among 15–16-year-old basketball athletes at AirOne Club, whereas stress levels showed a significant relationship with agility. Furthermore, sleep quality and stress levels collectively demonstrated a significant relationship with agility. Therefore, in addition to emphasizing physical conditioning and recovery, coaches should also pay attention to athletes' psychological conditions as an effort to optimize agility performance. Keywords: sleep quality, stress levels, agility, basketball, adolescent athletes.

Keywords: Sleep Quality, Stress Level, Agility, Basketball Players, Adolescent Athletes

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Kelincahan Pada Atlet Basket Di Klub Airone Kelompok Umur 15-16 Tahun” ini dengan baik. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program sarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas selama proses studi.
2. **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
3. **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd.** selaku Dosen Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian skripsi ini.
4. **Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes., AIFO**, selaku Dosen Pembimbing II dan Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan, saran konstruktif, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pemilik surga di telapak kaki penulis, yaitu **Ibunda Eha Sholeha**, yang menjadi rumah pertama, madrasah pertama, sekaligus sosok yang tidak pernah berhenti menyebut nama penulis dalam setiap doa. Tidak ada kalimat yang mampu menggambarkan besarnya kasih sayang, pengorbanan, keikhlasan, dan kesabaran beliau dalam mengantarkan penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Setiap peluh, air mata, doa, dan perjuangan yang beliau berikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk bangkit di setiap kesulitan dan terus melangkah hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh keberkahan, serta menjadikan setiap pengorbanan dan doa beliau sebagai amal saleh yang dibalas dengan surga terbaik di sisi-Nya.

6. Pahlawan sekaligus panutan penulis, yaitu **Bapak Didi Permadi**, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, keteladanan, serta pengorbanan yang luar biasa bagi penulis. Terima kasih atas segala kerja keras dan jerih payah beliau dalam mengupayakan serta membiayai pendidikan penulis hingga mampu menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini. Ketulusan, kesabaran, kepercayaan, dan perjuangan beliau menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis untuk terus berusaha hingga mencapai tahap ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh keberkahan, serta membalas setiap kebaikan, pengorbanan, dan amal beliau dengan balasan yang terbaik di sisi-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keolahragaan.



Jakarta, Juni 2026

Lingga Hadi Pratama

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
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	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Kelncahan	10
2. Hakikat Kualitas Tidur	15
3. Hakikat Tingkat Stres	19
B. Kerangka Berpikir	24
1. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelncahan	24
2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kelncahan	28
3. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Dengan Kelncahan	32
C. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Metode Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian	37
1. Kualitas Tidur.....	37
2. Tingkat Stres	41
3. Kelincahan	44
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Teknik Analisis Data	46
1. Analisis Data Deskriptif.....	46
2. Uji Prasyarat Analisis.....	47
3. Uji Hipotesis	47
H. Hipotesis Statistika.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Pengujian Hipotesis	56
C. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print PSQI.....	38
Tabel 3. 2 Skala Kuisisioner PSQI	39
Tabel 3. 3 Isi Kuisisioner PSQI	40
Tabel 3. 4 Blue Print PSS.....	42
Tabel 3. 5 Kriteria Kategorisasi Tingkat Stres	42
Tabel 3. 6 Isi Kuisisioner PSS	43
Tabel 3. 7 Norma Penilaian Illinois	45
Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	49
Tabel 4. 2 Hasil Deskripsi Data Variabel Kualitas Tidur (X1).....	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (X1).....	50
Tabel 4. 4 Hasil Deskripsi Data Variabel Tingkat Stres (X2)	52
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (X2)	52
Tabel 4. 6 Hasil Deskripsi Data Variabel Kelincahan (Y)	54
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kelincahan (Y)	54
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi X1 Terhadap Y	57
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi X2 Terhadap Y	57
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Ganda	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Metode Penelitian	36
Gambar 3. 2 Illinois Direction	45
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Kualitas Tidur	51
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Tingkat Stres	53
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Kelincahan	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	72
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 4 Masterdata Hasil Penelitian.....	74
Lampiran 5 Hasil Output SPSS.....	75
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	77

