

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSENTRASI
DENGAN PERFORMA BERTANDING PADA ATLET
KOP TAEKWONDO UNJ**



Ni Wayan Bintang Pramesthi Mahaswari

1603622008

**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 UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		16/7/2026
Pembimbing II		
Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001		20/7/2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or NIP. 197908112005011001	Ketua		17/7/2026
2. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd. NIP. 198308272015041001	Sekretaris		16/7/2026
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		16/7/2026
4. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIP. 198607092024212001	Anggota		20/7/2026
5. Randika Arrody, S.Or., M.Biomed NIP. 199409252025061005	Anggota		16/7/2026

Tanggal Lulus: 8 Juli 2026



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 : Ni Wayan Bintang Pramesthi Mahaswari
NIM : 1603622008
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : niwayanbintangpramesthi@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 KONSENTRASI DENGAN PERFORMA BERTANDING
PADA ATLET KOP TAEKWONDO UNJ**

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, 22 Juli 2026

Penulis

(Ni Wayan Bintang Pramesthi Mahaswari)

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 oleh 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, amak 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, 8 Juli 2026

Peneliti,



Ni Wayan Bintang Pramesthi Mahaswari

NIM 1603622008

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSENTRASI DENGAN PERFORMA BERTANDING PADA ATLET KOP TAEKWONDO UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kualitas tidur dan konsentrasi dalam menunjang performa bertanding atlet taekwondo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsentrasi terhadap performa bertanding atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), tes konsentrasi, dan lembar observasi performa bertanding yang telah diuji validitas oleh ahli serta reliabilitas menggunakan Intraclass Correlation Coefficient (ICC). Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dengan performa bertanding ($r = -0,635$; $p = 0,049$) dan hubungan positif yang signifikan antara konsentrasi dengan performa bertanding ($r = 0,671$; $p = 0,034$). Secara simultan, kualitas tidur dan konsentrasi berhubungan signifikan dengan performa bertanding ($R = 0,795$; Adjusted R Square = $0,526$; $p = 0,030$). Dengan demikian, kualitas tidur dan konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap performa bertanding atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

Kata kunci : kualitas tidur, konsentrasi, performa bertanding, taekwondo

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND
CONCENTRATION ON PERFORMANCE IN KOP TAEKWONDO UNJ
ATHLETES**

ABSTRACT

This study was motivated by the importance of sleep quality and concentration in supporting the competitive performance of taekwondo athletes. The aim of this study was to determine the relationship between sleep quality and concentration and the competitive performance of taekwondo athletes at Jakarta State University. This study employed a quantitative method with a correlational design. The sample consisted of 10 athletes selected using purposive sampling. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), a Grid Concentration test, and a competitive performance observation sheet, which was validated through expert judgment and tested for reliability using the Intraclass Correlation Coefficient (ICC). Data were analyzed using Pearson's correlation and multiple linear regression. The results showed a significant negative relationship between sleep quality and competitive performance ($r = -0.635$, $p = 0.049$) and a significant positive relationship between concentration and competitive performance ($r = 0.671$, $p = 0.034$). Multiple linear regression analysis showed that sleep quality and concentration were significantly associated with competitive performance ($R = 0.795$, $\text{Adjusted } R^2 = 0.526$, $p = 0.030$), explaining 52.6% of the variance in competitive performance. In conclusion, sleep quality and concentration were significantly associated with the competitive performance of taekwondo athletes at Jakarta State University.

Keywords: *sleep quality, concentration, performance, taekwondo*

KATA PENGANTAR

Dengan segala puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul *“Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Dengan Performa Bertanding pada Atlet KOP Taekwondo UNJ”* dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M. Si atas kepemimpinan dan kebijakan yang mendukung terselenggaranya proses Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina, M.Pd. atas dukungan, arahan, dan fasilitas yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E atas arahan dan dukungan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Fahmy Fachrezzy, M. Pd. yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Yuliasih, S.Or., M.Pd. yang telah memberikan arahan, bimbingan serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Pembimbing Akademik Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang telah diberikan selama penulis menempuh Pendidikan.
7. Teristimewa untuk orang tua tercinta, I Made Sebe Adiputra dan Ni Wayan Supiati yang selalu memberikan semangat dan dukungan moril maupun

materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan penulis. Segala pencapaian ini tidak lepas dari perjuangan dan pengorbanan yang telah diberikan selama ini.

8. Adik-adik yang penulis cintai dengan tulus, Bulan, Surya, Khirani dan Karan yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, motivasi, serta tawa yang selalu membuat penulis tetap bertahan sampai akhir.
9. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu nya kepada penulis dalam masa perkuliahan dengan tulus ikhlas, agar penulis dapat menjadi pribadi yang lebih baik.
10. *Partner* favorit, Muhammad Kafka Putu Pradana, S.Pd. yang selalu berada di sisi penulis, selalu mendengar keluh kesah penulis dan memberikan semangat untuk pantang menyerah selama 4 tahun perjalanan kuliah hingga penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan selama masa perkuliahan, Rivia, Liani, Tiara, Michele, Fina, Kaisha, Nabilla dan Mutiara yang selalu membantu penulis dari awal perkuliahan sampai akhir masa kuliah. Kehadiran kalian sangat berarti bagi penulis selama menjalani masa perkuliahan.
12. Para senior dan rekan-rekan hebat KOP Taekwondo UNJ yang sudah membantu dan mengarahkan tugas skripsi ini serta menjadi tempat berkembangnya penulis.

Terimakasih sebesar-besarnya penulis ucapkan untuk kalian semua, akhir kata penulis persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang penulis sayangi, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Jakarta, 30 Juni 2026

Ni Wayan Bintang Pramesthi Mahaswari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Performa Bertanding	9
2. Hakikat Tidur dan Kualitas Tidur.....	13
3. Hakikat Konsentrasi.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian.....	36

F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisis Data.....	46
H. Hipotesis Statistika	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Data.....	52
B. Pengujian Instrumen Performa Bertanding.....	55
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Hasil dan Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	74
RIWAYAT HIDUP.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi PSQI.....	40
Tabel 3.2 Norma Konsentrasi.....	42
Tabel 3.3 Keterangan Penilaian Performa Bertanding.....	43
Tabel 3.4 Kisi-kisi Lembar Observasi.....	44
Tabel 4.1 Deskripsi Data Usia.....	52
Tabel 4.2 Deskripsi Frekuensi Data Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Variabel.....	53
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Lembar Performa Bertanding.....	56
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas.....	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas.....	59
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	60
Tabel 4.9 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	62
Tabel 4.10 Hasil Uji F.....	63
Tabel 4.11 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Korelasi atau Desain Penelitian.....	35
Gambar 3.2 <i>Grid Concentration Test</i>	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner PSQI.....	74
Lampiran 2 Lembar Observasi Performa Bertanding.....	76
Lampiran 3 Data Mentah Responden.....	78
Lampiran 4 Data Kualitas Tidur.....	79
Lampiran 5 Hasil olah data SPSS.....	80
Lampiran 6 Dokumentasi.....	84
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi.....	86
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	89
Lampiran 9 Surat Persetujuan Izin Penelitian.....	90

