

**PENGARUH METODE AROMATERAPI TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA ATLET BOLA VOLI PUTRA  
TINGKAT REMAJA DI KLUB COMET**



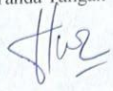
**BAYU BAGUS SADEWO**

**1603622037**

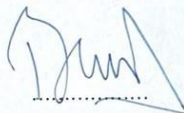
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

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

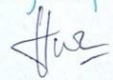
# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

|                                                                |                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Nama                                                           | Tanda Tangan                                                                       | Tanggal   |
| Pembimbing I                                                   |  | 20/7 2026 |
| Dr. Heni Widyarningsih, S.E., M.SE.<br>NIP. 197201221999032001 | .....                                                                              | .....     |

|                                                                   |                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Pembimbing II                                                     |  | 20/7 2026 |
| Ahmad Syauqi Al-Fanjari<br>S.Or.,M.Or.<br>NIP. 199709242024061002 | .....                                                                             | .....     |

|                                                          |         |                                                                                     |           |
|----------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Nama                                                     | Jabatan | Tanda Tangan                                                                        | Tanggal   |
| 1. dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N<br>NIP. 197205042005011002 | Ketua   |  | 20/7 2026 |
|                                                          |         | .....                                                                               | .....     |

|                                                      |            |                                                                                      |           |
|------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Yuliasih, S.Or., M.Pd.<br>NIP. 198607092024212001 | Sekretaris |  | 20/7 2026 |
|                                                      |            | .....                                                                                | .....     |

|                                                                   |         |                                                                                      |              |
|-------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 3. Dr. Heni Widyarningsih, S.E., M.SE.<br>NIP. 197201221999032001 | Anggota |  | 20/7 - 2026. |
|                                                                   |         | .....                                                                                | .....        |

|                                                                     |         |                                                                                      |           |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4. Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or.<br>NIP. 199709242024061002 | Anggota |  | 20/7 2026 |
|                                                                     |         | .....                                                                                | .....     |

|                                                                     |         |                                                                                      |           |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes., AIFO<br>NIP.198107312006041001 | Anggota |  | 20/7 2026 |
|                                                                     |         | .....                                                                                | .....     |

Tanggal Lulus: 14 Juli 2026

#### 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, 23 Juli 2026



Bayu Bagus Sadewo

No. Reg. 1603622037



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](http://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 : Bayu Bagus Sadewo  
NIM : 1603622037  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : bayubagussadewo27@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 : PENGARUH METODE AROMATERAPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
ATLET BOLA VOLI PUTRA TINGKAT REMAJA DI KLUB COMET

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, 23 Juli 2026

Penulis

Bayu Bagus Sadewo



# **PENGARUH METODE AROMATERAPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ATLET BOLA VOLI PUTRA TINGKAT REMAJA DI KLUB COMET**

## **ABSTRAK**

Kualitas tidur merupakan faktor penting dalam proses pemulihan, performa, dan pencegahan cedera pada atlet. Namun, atlet remaja sering mengalami penurunan kualitas tidur akibat tingginya tuntutan latihan, kompetisi, serta aktivitas sehari-hari sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif, salah satunya melalui aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode aromaterapi terhadap kualitas tidur atlet bola voli putra tingkat remaja di Klub Comet Jakarta Timur. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 12 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah pemberian intervensi aromaterapi selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu. Data dianalisis menggunakan uji *Shapiro–Wilk* untuk normalitas dan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur (PSQI) menurun dari  $10,08 \pm 1,31$  pada *pretest* menjadi  $5,58 \pm 1,16$  pada *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $Z = -3,061$  dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, metode aromaterapi berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur atlet bola voli putra tingkat remaja di Klub Comet Jakarta Timur.

**Kata kunci:** aromaterapi, kualitas tidur, PSQI, atlet bola voli remaja.

## ***The Effect of the Aromatherapy Method on the Sleep Quality of Adolescent Male Volleyball Athletes at Comet Volleyball Club***

### **ABSTRACT**

*Sleep quality is an essential factor in athletes' recovery, performance, and injury prevention. However, adolescent athletes often experience poor sleep quality due to the demands of training, competition, and daily activities. Therefore, an effective non-pharmacological intervention, such as aromatherapy, is needed. This study aimed to determine the effect of the aromatherapy method on the sleep quality of adolescent male volleyball athletes at Comet Volleyball Club, East Jakarta. This research employed a quantitative method using a Pre-Experimental One-Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 12 athletes selected through purposive sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after a four-week lavender aromatherapy intervention administered three times per week. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk test for normality and the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. The results showed that the mean PSQI score decreased from  $10.08 \pm 1.31$  at the pretest to  $5.58 \pm 1.16$  at the posttest. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded  $Z = -3.061$  and  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ), indicating a statistically significant difference in sleep quality before and after the intervention. These findings demonstrate that the aromatherapy method significantly improved the sleep quality of adolescent male volleyball athletes at Comet Volleyball Club, East Jakarta.*

**Keywords:** aromatherapy, sleep quality, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), adolescent volleyball athletes.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Atlet Bola Voli Putra Tingkat Remaja di Klub Comet” 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 dan juga dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
3. **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N.**, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi akademik selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. **Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or.**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, saran konstruktif, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                    | <b>i</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                        | <b>ii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                     | <b>iv</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                     | <b>v</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>vi</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....                       | 1         |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 4         |
| C. Pembatasan Masalah .....                   | 4         |
| D. Perumusan Masalah .....                    | 4         |
| E. Kegunaan Penelitian .....                  | 4         |
| 1. Kegunaan Teoritis.....                     | 4         |
| 2. Kegunaan Praktis .....                     | 5         |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>            | <b>6</b>  |
| A. Deskripsi Konseptual.....                  | 6         |
| 1. Kualitas Tidur .....                       | 6         |
| 2. Relaksasi .....                            | 21        |
| B. Kerangka Berpikir .....                    | 48        |
| C. Hipotesis Penelitian .....                 | 50        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>    | <b>51</b> |
| A. Tujuan Penelitian .....                    | 51        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....           | 51        |
| C. Desain Penelitian .....                    | 52        |
| D. Populasi dan Sampel.....                   | 54        |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....               | 56        |
| 1. Instrumen Penelitian .....                 | 56        |
| 2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas ..... | 60        |
| F. Teknik Analisis Data.....                  | 61        |
| G. Hipotesis Statistika .....                 | 64        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>      | <b>65</b> |
| A. Deskriptif Data .....                      | 65        |
| 1. Uji Normalitas .....                       | 66        |



|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 2. Uji Hipotesis.....                   | 67        |
| C. Pembahasan .....                     | 68        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>73</b> |
| A. Kesimpulan.....                      | 73        |
| B. Saran .....                          | 73        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>75</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>79</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>              | <b>87</b> |



## DAFTAR GAMBAR

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. Klub Voli Comet..... | 41 |
|-------------------------|----|



## DAFTAR TABEL

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. Statistik Deskriptif Variabel.....         | 65 |
| 2. Uji Normalitas.....                        | 66 |
| 3. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> ..... | 67 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....  | 79 |
| Lampiran 2. Data Mentah .....           | 81 |
| Lampiran 3. Output Spss.....            | 82 |
| Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian..... | 84 |

