

SURAT PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohamad Azmi Imani Sofi

Nim : 3220200454

Program studi : PJKR

Alamat : Ds. Kesuben Kec. Lebaksiuh Kab, Tegal

Dengan menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ” Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur terhadap Kebugaran pada Siswa Kelas X SMK Al-Kyai Sukosewu ” adalah hasil karya sendiri dan telah lolos uji plagiat. apa bila di kemudian hari terdapat pelagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 18 Juli 2024



M. Azmi Imani Sofi

NIM: 3320200454

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

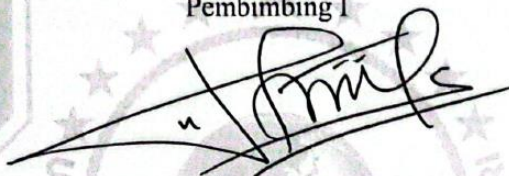
Nama : Mohamad Azmi Imani Sofi

NIM : 3220200454

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur terhadap Kebugaran pada Siswa Kelas X SMK Al-Kyai Sukosewu

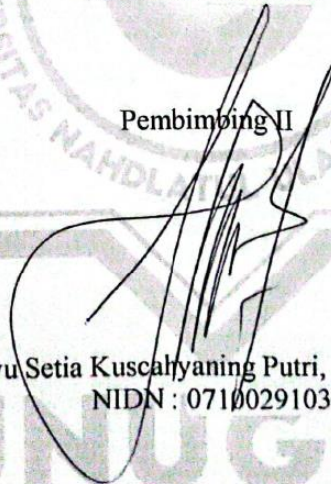
Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi. Bojonegoro, 18 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd.
NIDN : 0716039801

Pembimbing II



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes
NIDN : 0710029103

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Mohamad Azmi Imani Sofi

NIM : 3220200454

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur terhadap Kebugaran pada Siswa Kelas X SMK Al-Kyai Sukosewu

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 18 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I



Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc., MA
NIDN : 2117056803

Penguji III



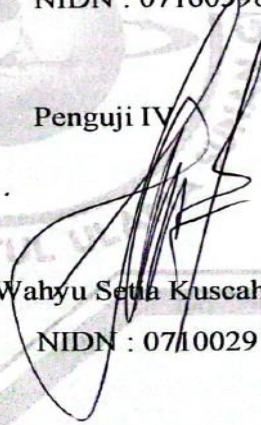
Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd.
NIDN : 0716039801

Penguji II



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 0707048904

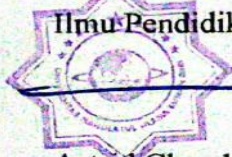
Penguji IV



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes
NIDN : 0710029103

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.
NIDN : 0707048904

MOTTO

**Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada
kemudahan**

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Teruntuk bapak dan ibu, saya ucapkan terimakasih atas doa, dukungan dan juga kasih sayang yang tak terbatas ini, yang menemani setiap langkah dan usaha saya dalam menyelesaikan skripsi ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk Ayah dan Ibu.

Kepada dosen pembimbing saya, yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi saya dengan penuh kesabaran dan keikhlasan

Orang-orang yang saya sayangi dan saya cintai dalam kehidupan saya, yang telah menemani dan selalu mendukung saya dalam suka maupun duka.

Untuk saya sendiri, karena telah berusaha dan berjuang sampai pada titik ini, mampu bertahan dan terus berusaha walaupun banyak tekanan dan hambatan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

UNUGIRI

ABSTRAK

Sofi Iman and Azmi Mohamad. 2024 The Relationship between Physical Activity and Sleep Patterns on the Fitness of Class X Students at Al-Kyai Sukosewu Vocational School. Skripsi Health and Recreation Physical Education Study Program, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd. And Mentor Companion Revelation Loyal Kuscahyaning Putri, S.Pd., M. Kes.

Key words: physical activity, sleep patterns, fitness

The aim of this research was to determine the relationship between physical activity and sleep patterns on the fitness of class X students at Al-Kyai Sitiaji Sukosewu Vocational School. This research is a correlational study using a survey method with instruments in the form of measurement tests, sleep quality instruments using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire with validity ($r=0.20$), reliability (Cronbach's $\alpha=0.83$) and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) For measure level activity physique with reliability high (Kappa= $0.67-0.73$) and validity moderate ($r=0.48$). results level activity physique seen from mark metabolic equivalent of task (MET). while cardiorespiratory physical fitness uses the Multistage Fitness Test (MFT) with validity ($r=0.71$), test reliability (0.521). The population of this study was class X students of Al-Kyai Sitiaji Sukosewu Vocational School. The sampling technique was purposive random sampling. The total sample was 32 students. Data analysis uses Product Moment correlation (Karl Pearson) at a significance level of

0.05 or 5%. Based on the results of data analysis, description and testing of research results, the value $r_{x1.y} = - 0.621 > r_{table} = 0.349$, and $r_{x2.y} = - 0.738 > r_{table} = 0.349$ so it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and physical fitness and there is a significant relationship between sleep patterns and the fitness of class and sleep patterns on the fitness of Al-Kyai Sitiaji Sukosewu Vocational School studen

ABSTRAK

Sofi Imani Azmi Mohamad. 2024 *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur terhadap Kebugaran Siswa Kelas X Smk Al-Kyai Sukosewu*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd. Dan Pembimbing Pendamping Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.

Kata kunci: aktivitas fisik, pola tidur, kebugaran

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur terhadap kebugaran siswa kelas X di smk Al- Kyai sukosewu. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan validitas ($r=0,20$), reliabilitas (Cronbach's $\alpha=0,83$) dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi (Kappa= $0,67- 0,73$) dan validitas sedang ($r=0,48$). hasil tingkat aktivitas fisik dilihat dari nilai *metabolik ekuivalen of task* (MET). sedangkan kebugaran kardiorespirasi menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT) dengan validitas ($r=0,71$), reliabilitas tes ($0,521$). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X Smk Al-Kyai Sitiaji Sukosewu. Teknik pengambilan sampel dengan purposive random sampling. Total sampel sebanyak 32 siswa. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment (Karl Pearson) pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, dan pengujian hasil penelitian diperoleh nilai $r_{x1.y} = -0,621 > r_{tabel} = 0,349$, dan $r_{x2.y} = -0,738 > r_{tabel} = 0,349$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan ada hubungan signifikan antara pola tidur terhadap kebugaran siswa kelas X di Smk Al-Kyai sitiaji sukosewu. dapat di simpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dan pola tidur terhadap kebugaran siswa smk al-kyai sitiaji sukosewu.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidahnya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur terhadap Kebugaran pada Siswa kelas X di SMK Al-Kyai Sukosewu sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, LC.MA, Selaku Pelaksana Tugas (PLT) Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) yang telah memberikan dukungan, strategi, menyediakan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan untuk penelitian ini, serta mendorong pengembangan akademik yang mendukung kelancaran dan kesuksesan proyek penelitian ini.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Yang telah memberikan motivasi,dorongan semangat, arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

3. Bapak Dr.Hilmy Aliriad,M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Yang telah memberikan motivasi, dorongan semangat, arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Mohamad Da'i, M.Pd Selaku Dosen DPA yang selalu memotivasi memberikan semangat, saran dan dorongan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Dr. Hasan Saifuddin. M.Pd Selaku Dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd.,M.Kes Selaku Dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Dan seluruh dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
8. Bapak M. Aqib Assidqi S.Pd. Selaku kepala sekolah Smk Al-Kyai kecamatan sukosewu kabupaten Bojonegoro yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
9. Bapak Ibu, serta seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberi kan do'a serta dukungan baik moril maupun materil.
10. Teman-teman yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat- nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini

bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia Pendidikan Khususnya Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Bojonegoro, 18 Juli 2024
penulis

Mohamad Azmi Imani Sofi

NIM 3220200454



UNUGIRI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	6
2.1 Tinjauan Pustaka.....	6
2.2 Dasar Teori.....	9
2.2.1 <i>Aktivitas Fisik</i>	9
2.2.1.1 <i>Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran</i>	12
2.2.1.2 <i>Jenis Jenis Aktivitas Fisik</i>	12
2.2.2 <i>Pola tidur</i>	17
2.2.2.1 <i>Jam Tidur</i>	20
2.2.2.2 <i>Manfaat Tidur</i>	21
2.2.2.3 <i>Kualitas Tidur</i>	23

2.2.3	<i>Kebugaran</i>	24
2.2.3.1	<i>Faktor - Faktor Kebugaran</i>	26
2.2.3.2	<i>Manfaat kebugaran</i>	31
2.2.3.3	<i>Komponen - Komponen Kebugaran</i>	33
2.2.4	<i>Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran</i>	35
2.2.5	<i>Hubungan Pola Tidur terhadap Kebugaran</i>	36
2.2.6	<i>Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur terhadap Kebugaran</i>	38
2.3	Kerangka Berfikir.....	41
2.4	Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN		43
3.1	Jenis Penelitian.....	43
3.2	Desain Penelitian.....	43
3.3	Variabel Penelitian.....	44
3.4	Populasi Penelitian.....	44
3.5	Sample.....	45
3.6	Waktu Dan Tempat.....	45
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.7.1	<i>Instrumen Aktivitas Fisik</i>	46
3.7.2	<i>Instrumen Pola Tidur</i>	47
3.7.3	<i>Instrumen Kebugaran</i>	47
3.8	Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		52
4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.1.1	<i>Data Frekuensi Umur Siswa</i>	52
4.1.2	<i>Data Frekuensi Jenis Kelamin Siswa</i>	53
4.1.3	<i>Data Aktivitas Fisik Siswa</i>	53
4.1.4	<i>Data Pola Tidur Siswa</i>	54
4.1.5	<i>Hasil Uji Normalitas Data</i>	55
4.1.6	<i>Hasil Uji Linieritas</i>	56
4.1.7	<i>Hasil Uji Hipotesis</i>	57
4.2	Pembahasan.....	58
BAB V		60

KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN – LAMPIRAN	72



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Aktivitas Fisik.....	10
2.2 Jenis - Jenis Aktivitas Fisik	13
2.3 Latihan Fleksibilitas	14
2.4 Latihan Kekuatan	14
2.5 Olahraga Rekreasi.....	15
2.6 Olahraga Berkelompok	16
3.1 Desain Penelitian	43
3.2 Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i>	48
3.3 Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i>	48
3.4 Meteran.....	49
3.5 Kerucut	49
3.6 Stopwatch.....	50



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

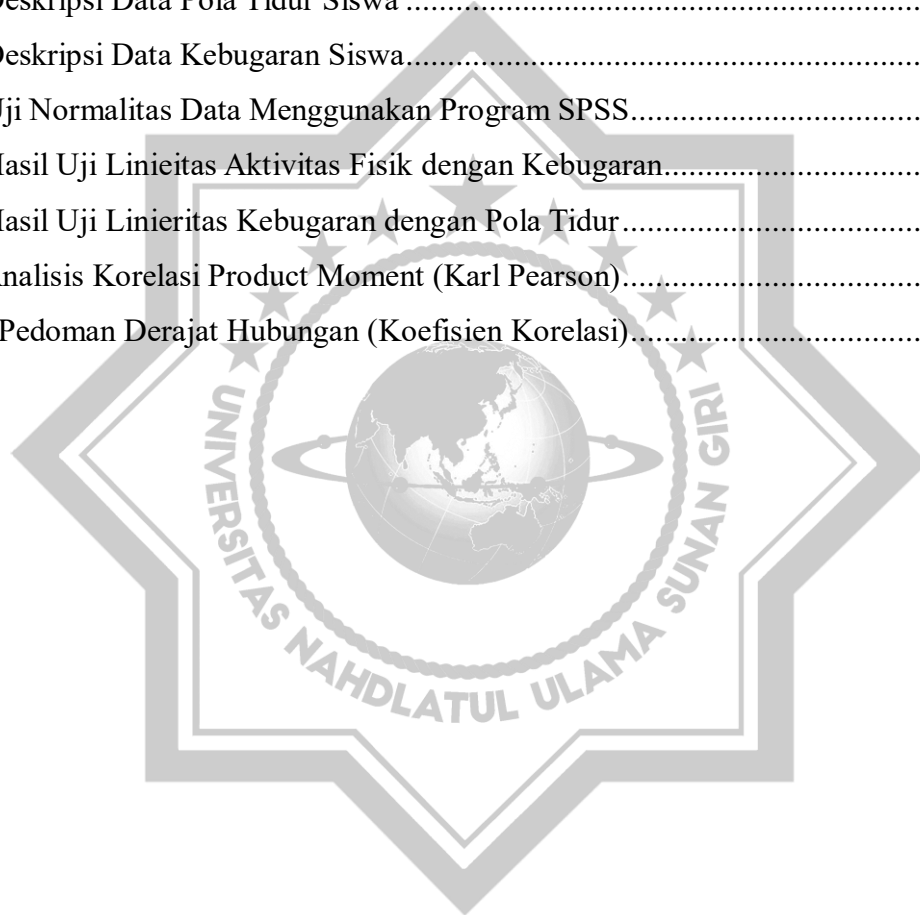
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	41



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Didtribusi Frekuensi Responder	52
4.2 Distribusi Frekuensi Responden	53
4.3 Deskripsi Data Aktivitas Fisik Siswa	53
4.4 Deskripsi Data Pola Tidur Siswa	54
4.5 Deskripsi Data Kebugaran Siswa	54
4.6 Uji Normalitas Data Menggunakan Program SPSS	55
4.7 Hasil Uji Linieitas Aktivitas Fisik dengan Kebugaran	56
4.8 Hasil Uji Linieritas Kebugaran dengan Pola Tidur	56
4.9 Analisis Korelasi Product Moment (Karl Pearson)	57
4.10 Pedoman Derajat Hubungan (Koefisien Korelasi)	57



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Koesioner Kualitas Tidur.....	74
2. Kisi - Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	76
3. Angket <i>Global Physical Activity Quistionnaire</i>	77
4. Lembar Penilaian <i>Multistage Fitness Test</i>	78
5. Data Normatif Untuk Bleep Test Untuk Perempuan	79
6. Data Normatif Untuk Bleep Test Untuk Laki-Laki	79
7. R Tabel	81
8. Surat Izin Penelitian	86
9. Surat Balasan Dari Sekolah	87
10. Pembukaan.....	88
11. Pemanasan	89
12. Pelaksanaan <i>Multistage Fitness Test</i>	90
13. Foto Bersama	91
14. Wawancara.....	92
15. Hasil Cek Plagiasi	94

UNUGIRI