

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT KEBUGARAN DI
KALANGAN MASYARAKAT**

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu
Keolahrgaan



Oleh :

Zhillan Hadzian Faza

NIM 1909267

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKRASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Kebugaran di Kalangan Masyarakat

Oleh
Zhillan Hadzian Faza

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Zhillan Hadzian Faza 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copi, atau cara
lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

ZHILLAN HADZIAN FAZA

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT KEBUGARAN DI
KALANGAN MASYARAKAT**

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP : 19631107198803 2 002

Pembimbing II



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP : 19760812 200112 1 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

FPOK UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP : 19760812 200112 1 001

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT KEBUGARAN DI KALANGAN MASYARAKAT

**Zhillan Hadzian Faza
1909267
Ilmu Keolahragaan**

Pembimbing :

Dra. Yati Ruhayati, M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan dari pola tidur dengan tingkat kebugaran di kalangan masyarakat generasi milenial di Kabupaten Garut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu generasi z di daerah kabupaten Garut. Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik convenient sampling. Dalam proses melakukan analisis data peneliti menggunakan analisis data Spearman Correlation untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kebugaran. Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji Non-Parametric Spearman rho untuk mengukur kesesuaian data yang bersumber dari dua subjek yang berbeda. Berdasarkan pengujian hasil uji statistic pada table di atas menunjukkan hasil analisis bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran dengan kualitas tidur di Kabupaten Garut karena nilai signifikansi 0.411 data tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan, karena nilai signifikansi lebih dari 0.05. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kebugaran dengan kualitas tidur pada generasi milenial.

Kata Kunci : Gen Z , Kualitas Tidur, PSQI, Tingkat kebugaran

Abstract

THE RELATIONSHIP OF SLEEP PATTERN WITH FITNESS LEVEL IN PUBLIC

Zhillan Hadzian Faza
1909267
Ilmu Keolahragaan

Advisor :

Dra. Yati Ruhayati, M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

This study aims to find out the relation between sleep patterns and fitness levels among the millennial generation in Garut Regency. This study uses a quantitative approach research method. The population in this study is the z generation in the Garut district. The sample is partly representative of the population studied. The sampling technique in this study is using the convention sampling technique. In the process of analyzing the data, researchers used Spearman Correlation data analysis to find out whether there is a significant relation between sleep patterns and fitness. In this study, hypothesis testing was carried out using the Spearman rho Non-Parametric Test to measure the suitability of data sourced from two different subjects. Based on testing the statistical test results in the table above, the results of the analysis show that there is no significant relation between fitness level and sleep quality in Garut Regency because the significance value is 0.411, the data shows no relation, because the significance value is more than 0.05. The results of the research that has been conducted show that there is no relationship between fitness level and sleep quality in the millennial generation.

Keywords: Bleep Test, Gen Z, PSQI, Sleep Quality

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	4
2.1 Definisi Tidur dan Kualitas Tidur	4
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	5
2.1.3. Pengukuran Kualitas Tidur.....	6
2.2. Kebugaran	7
2.3. Generasi Zilenial (Gen Z).....	9
2.4. Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
2.5. Teori yang Relevan	10
2.6. Kerangka Berfikir	11
2.7. Hipotesis.....	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	11
3.1 Desain Penelitian	11
3.2 Partisipan.....	11
3.2.1 Populasi dan Sampel	11
3.3 Instrumen Penelitian	12
3.1.3 PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	12
3.2.3 Bleep test.....	12
3.4 Prosedur Penelitian	13
3.5 Analisis Data	14
3.5.1 Uji Normalitas	15
3.5.2 Uji Korelasi.....	15i
3.5.3 Uji Hipotesis	15

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	17
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	17
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	17
4.1.2 Statistik Deskriptif	18
4.1.3 Uji Normalitas	20
4.1.4 Uji Hipotesis	21
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	22
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	24
5.1 Simpulan	24
5.2 Implikasi	24
5.3 Rekomendasi.....	24
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Statistik Deskriptif.....	18
Tabel 2 Tingkat Kebugaran	19
Tabel 3 Tingkat Kualitas Tidur.....	19
Tabel 4 Uji Normalitas.....	21
Tabel 5 Uji Non Parametric	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir	11
Gambar 2 Prosedur Penelitian	14
Gambar 3 Data Sampel Gen Z	17
Gambar 4 Data Gender	17
Gambar 5 Tingkat Kebugaran	18

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz Alimul Hidayat. (2006). *pengantar kebutuhan dasar manusia Aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Salemba Medika.
- Abram Brown. (2020, September 23). *Everything You've Wanted To Know About Gen Z But Were Afraid To Ask*. Forbes.
- Amanda N Hudson, H. P. A. V. D. K. A. H. (n.d.). *Sleep deprivation, vigilant attention, and brain function: a review*.
- Amin Sulistiono, A., Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat
KEBUGARAN JASMANI SISWA PENDIDIKAN DASAR DAN
MENENGAH JAWA BARAT, K. DI, Amin Sulistiono Puslitjak, A., Jalan Jenderal
Sudirman, B.-K., lantai, G. E., & Pusat, S.-J. (n.d.). *BASIC AND SECONDARY
EDUCATION STUDENTS PHYSICAL FITNESS IN WEST
JAVA*. <https://www.google>.
- Artikel, I. (2010). AKTIVITAS JASMANI BAGI PEKERJA (Studi Kualitas Kesehatan Fisik Pada Buruh Pabrik). In *KEMAS* (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>
- Asmadi, 2008; 134 Definisi Tidur*. (n.d.).
- Buyse Charles F Reynolds III, D. J., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (n.d.-a). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. In *Psychiatry Research* (Vol. 28).
- Buyse Charles F Reynolds III, D. J., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (n.d.-b). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. In *Psychiatry Research* (Vol. 28).
- Dr. Sunaryo. (2002). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. EGC.
- Ellen Safaringga dan Reo Prasetyo Herpandika 2018. HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR.
- Faid, G., Rachman, N., Pendidikan, S.-1, Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keolahragaan, I., Dolores, J., & Nasution, H. (2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 01 Tahun*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

Faktor, B., Berhubungan, Y., Kualitas, D., Pada, T., Fakultas, M., Masyarakat, K., Diponegoro, U., Cicik, S., Mahasiswa, S., & Epidemiologi, P. (2012). *SEVERAL FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY OF DIPONEGORO IN SEMARANG* (Vol. 1, Issue 2).

<http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>

Febriana, P., Putra, O., & Rakhma Fitriani, D. (2019). Fenomena Internet Addiction Disorder Pada Gen Z The Phenomenon Internet Addiction Disorder of Gen Z. *Z. Kanal*, 8, 1. <https://doi.org/10.21070/kanal.v%vi%i.2593>

Indrawati, N., & Ui, F. (2012). *UNIVERSITAS INDONESIA PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA YANG MENGIKUTI UKM DAN TIDAK MENGIKUTI UKM PADA MAHASISWA REGULER FIK UI SKRIPSI NOVAINDRAWATI B. 0806334180 FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA DEPOK Juli 2012.*

jack_fraenkel_norman_wallen_helen_hyun-how_to_design_and_evaluate_research_in_education_8th_edition_-mcgraw-hill_humanities_social_sciences_languages2011. (n.d.).

Julie Pallant. (2020). *SPSS Survival Manual*.

Khasanah K. (2020) Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012

Kristian Ginting. (2020, November). *Nielsen Media Indonesia: Gen Z Konsumen dan Pengguna Internet Terbesar*. The Iconomics.

Lumantow, I., Rompas, S., Onibala, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2016). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA DI DESA TOMBASIAN ATAS KECAMATAN KAWANGKOAN BARAT* (Vol. 4, Issue 1).

Muhammad, O. :, Iqbal, D., & Yogyakarta, U. N. (n.d.). *Hubungan Aktivitas Fisik... (Muhammad Dien Iqbal) 1 HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY OF WANDERER STUDENTS IN YOGYAKARTA.*

- Potter, P. A. and P. A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC.
- Puspita Rini, D. THE INFLUENCE OF Z GENERATION'S CHARACTER ANDTEACHER'S ROLE DURING LEARNING PROCESS. In *Diyah Puspita Rini*).
- Rakhmah D N. (2021). *Gen Z Dominan, Apa Maknanya bagi Pendidikan Kita?*
- Rastati, R. (2018). MEDIA LITERASI BAGI DIGITAL NATIVES: PERSPEKTIFGENERASI Z DI JAKARTA. *Jurnal Kwangsan*, 6(1), 60.
<https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v6n1.p60--73>
- Romayati Keswara, U., Syuhada, N., Tri Wahyudi, W., & Keperawatan Malahayati Bandar Lampung, A. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja* (Vol. 13, Issue 3).
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. In *JOM* (Vol. 2, Issue 2).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*.
- Susilodinata Halim (2012) "Manfaat Tes Kebugaran Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran". *Jurnal Kedokteran Meditek*. Vol 18 No 47. (n.d.).
- Wahyu Setyawan, A., Sri Wahyuni, E. S., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & IlmuOlahraga Universitas Negeri Surabaya, F. (n.d.). *Survey Tingkat KebugaranJasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang Survey Tingkat KebugaranJasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII)*.
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive351>

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri. (n.d.).

Wisnu Aditya K. (2017). PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN LARI KATROL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN. (n.d.)