

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA DIDIK MAN 1
PULANG PISAU PLUS KETERAMPILAN**

**AHMAD RAMADHANI
NIM. 1920129310008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2023**

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA DIDIK MAN 1
PULANG PISAU PLUS KETERAMPILAN**

**AHMAD RAMADHANI
NIM. 1920129310008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2023**

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA DIDIK MAN 1
PULANG PISAU PLUS KETERAMPILAN**

**AHMAD RAMADHANI
NIM. 1920129310008**

**Tesis
Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan**

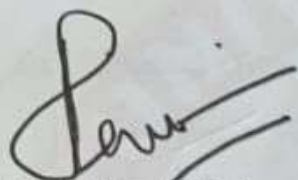
**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2023**

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

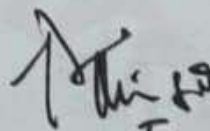
Judul Tesis : Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur Terhadap
Tingkat Konsentrasi Peserta Didik MAN 1 Pulang Pisau Plus
Keterampilan
Nama : Ahmad Ramadhani
NIM : 1920129310008

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Herita Warni M.Pd.
Pembimbing Utama



Dr. Mashud S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Pendamping

diketahui,

Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani

Direktur Program Pascasarjana ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus:

Tanggal Wisuda:

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

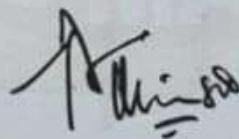
Judul Tesis : Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur Terhadap
Tingkat Konsentrasi Peserta Didik MAN 1 Pulang Pisau Plus
Keterampilan
Nama : Ahmad Ramadhani
NIM : 1920129310008

disetujui,

Komisi Penguji Tesis

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. | Ketua Penguji |
| 2. Dr. Herita Warni, M.Pd. | Pembimbing Utama |
| 3. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Pembimbing Pendamping |
| 4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. | Penguji I |
| 5. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. | Penguji II |

Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM PASCASARJANA**

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 604/UN8.4/SE/2024

Sertifikat ini diberikan kepada:

Ahmad Ramadhani

Dengan Judul Tesis :

**Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Konsentrasi
Peserta Didik MAN 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan**

**Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan
dinyatakan Bebas dari Plagiasi.**

**Banjarmasin, 6 November 2024
Direktur,**



**Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP 196805071993031020**



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Ramadhani
NIM : 1920129310008
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Program Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Judul Tesis : "Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Man 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun

Banjarbaru, 4 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Ahmad Ramadhani
Ahmad Ramadhani
NIM. 1920129310008

RINGKASAN

AHMAD RAMADHANI. 1920129310008. Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik MAN 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan. Program Magister Pendidikan Jasmani.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Kualitas Tidur, Tingkat Konsentrasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dan kualitas tidur terhadap tingkat konsentrasi peserta didik MAN 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari dua variabel terikat yaitu kebugaran jasmani dan kualitas tidur dan satu variabel bebas yaitu tingkat konsentrasi. Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan pengukuran Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), pengukuran kualitas tidur menggunakan Keusioner Kualitas Tidur (KKT), dan pengukuran Tingkat Konsentrasi menggunakan Concentration Grid Test. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis linier berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 12 MAN 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan yang berjumlah sekitar 129 orang. Sedangkan sampel penelitian berjumlah 129 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $F_{hitung} 47,520 > F_{tabel} 3,0681$ yang berarti Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur secara serempak memiliki pengaruh signifikan terhadap Tingkat Konsentrasi. Sedangkan secara parsial hanya variabel Kebugaran Jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat konsentrasi sedangkan variabel kualitas tidur tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel tingkat konsentrasi.

SUMMARY

AHMAD RAMADHANI. 1920129310008. Influence of Physical Fitness and Sleep Quality on the Concentration Level of Students at MAN 1 Pulang Pisau Plus Skills. Master Program of Physical Education.

Keywords: *Physical Fitness, Sleep Quality, Concentration Level.*

The purpose of this study was to determine the effect of physical fitness and sleep quality on the concentration level of students at MAN 1 Pulang Pisau Plus Skills.

This study used three variables consisting of two dependent variables, namely physical fitness and sleep quality, and one independent variable, namely concentration level. The measurement of physical fitness used the Nusantara Student Fitness Test (NSFT), the measurement of sleep quality used the Sleep Quality Questionnaire (SQQ), and the measurement of concentration level used the Concentration Grid Test. Also, this study used a quantitative approach with multiple linear analysis methods. The population in this study were students of class 12 MAN 1 Pulang Pisau Plus Skills, totaling around 129 people. The research sample totaled 129 people with the sampling technique using the total sampling technique.

Based on the research results showed that the value of $F\text{-value } 47.520 > F_{\text{table } 3.0681}$ which means that Physical Fitness and Sleep Quality simultaneously had a significant effect on Concentration Level. While partially only the Physical Fitness variable had a significant effect on the Concentration Level while the Sleep Quality Variable did not have a significant effect on the Concentration Level variable.

Banjarmasin, October 9, 2023

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Jumariati, M. Pd.

NIP. 19760806200112200



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPT BAHASA ULM

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN

NO: 167/UN8.16/BS/2023

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:
**“Influence of Physical Fitness and Sleep Quality on the Concentration Level
of Students at MAN 1 Pulang Pisau Plus Skills”** yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : AHMAD RAMADHANI
Nim : 1920129310008
Jurusan/Fakultas : Magister Pendidikan Jasmani
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak
asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat
Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, October 9, 2023
Kepala,



Dr. Jumariati, M. Pd.
NIP. 197608062001122002

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Ahmad Ramadhani adalah nama penulis Tesis ini. Penulis lahir dari pasangan Bapak Alm. Syamsuddin dan Taibah S.Pd.I sebagai anak kedua dari tiga bersaudara (alfiannoor dan M. Amin Hanafi). Penulis dilahirkan di Kuala Kapuas pada hari Jum'at tanggal 3 Februari 1995. Penulis menempuh pendidikan formal di MIN Selat Hulu Unit II Kuala Kapuas (lulus tahun 2007), melanjutkan ke MTsN Selat Kuala Kapuas (lulus tahun 2010), melanjutkan ke MAN selat Kabupaten Kapuas (lulus tahun 2013), kemudian penulis melanjutkan ke Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK FKIP ULM) Banjarbaru (lulus tahun 2018), setelah lulus penulis bekerja sambil menjadi pelatih fisik dan pelatih kiper untuk Tim Porprov Palangkaraya khususnya cabang olahraga Futsal tim putra dan tim putri, setelah selesai Porprov 2018 di Kalteng kemudian penulis berwirausaha yaitu berkebun hidroponik di samping rumah seiring berjalannya wirausaha ini, kemudian pada pertengahan tahun 2019 penulis memutuskan untuk melanjutkan kuliah di Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat Program Studi Magister Pendidikan Jasmani dan juga masuk kerja sebagai Guru honorer untuk mata pelajaran PJOK pada tahun 2020 di sekolah MAN 1 Pulang Pisau dimana sekolah ini juga yang menjadi subjek penelitian penulis. Di sekolah ini berjarak sekitar 40KM dari rumah penulis yang berada di Kabupaten Kapuas, di sekolah inilah penulis bekerja dari awal tahun 2020 hingga akhir tahun 2023 atau selama 4 tahun dan memutuskan untuk mengakhiri kontrak kerja. Alhamdulillah (lulus tahun 2023) akhirnya penulis bisa menyelesaikan Program Magister Pendidikan Jasmani ini berkat dukungan do'a dari orang tua, isteri (*Rosada Amalia*) dan kedua anak saya (*M. Nizar Qaddafi dan Ceisya Qiana Mazaya*) yang menjadi motivasi saya serta diiringi semangat yang tinggi sehingga penulis pun bisa menyelesaikan pembuatan tugas akhirnya berupa tesis. Semoga tesis ini bisa memberikan kontribusi yang positif pada dunia pendidikan. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas penyelesaian tesis yang berjudul ***“Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik MAN 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan”***

PRAKATA

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan dan penulisan tesis ini dengan judul "Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik MAN 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan" dapat diselesaikan dengan baik.

Proses penyelesaian tesis ini, merupakan suatu perjuangan yang panjang bagi penulis, namun demikian berkat pihak yang membantu dengan berbagai petunjuk dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini, oleh karena itu penulis patut memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si selaku Direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program S2 Magister Pendidikan Jasmani dan juga sebagai Dosen Pembimbing Pendamping saya yang telah banyak membantu memberikan saran-saran, masukan dan bimbingan serta motivasi demi kesempurnaan penulisan tesis.
4. Dr. Herita Warni M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Utama saya yang telah banyak membantu memberikan saran-saran, masukan dan bimbingan serta motivasi demi kesempurnaan penulisan tesis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Program S2 Magister Pendidikan Jasmani, Prof. Dr. H. Suratno, M.Pd., Dr. Herita Warni, M.Pd., Prof. Dr. Sunarno Basuki,

Drs., M.Kes., Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd., alm. Dr. H. Tri Irianto, M. Kes., Dr. AR. Shadiqin, M.Kes, Dr. Ma' ruful Kahri, M.Pd., Dr. Rahmadi, M.Pd yang telah memberikan ilmu dan pengalaman pendidikan yang sangat berharga kepada penulis di bidang Pendidikan Jasmani maupun pendidikan. Tidak lupa pula saya ucapkan terimakasih kepada jajaran staf Prodi seperti Bapak Guna Sasmita, S.P.

6. Sriyadi M.Pd selaku Kepala MAN 1 Pulang Pisau Plus Keterampilan yang sekolahnya menjadi subyek penelitian.
7. Kepada Seluruh Kelas XII yang telah menjadi subyek penelitian tahun ajaran 2022/2023.
8. Kedua orang tua saya tercinta Ayahanda Alm. Syamsuddin dan Ibunda Taibah S.Pd.I., yang telah membimbing, membesarkan, serta tidak bosan bosannya mendo'akan dan atas restunya saya dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Kepada Istriku tercinta Rosada Amalia, S.H. yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan semangat serta do'a, waktu dan tenaga, pikiran, dan kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
10. Dan kedua anak saya yang saya sayangi Muhammad Nizar Qaddafi dan Ceisya Qiana Mazaya yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tesis ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa PPs Magister Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat 2019 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan moril dalam perkuliahan dalam penyusunan tesis ini.
12. Kepada semua pihak yang membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga tesis ini dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya serta lindungan-Nya dan membalasnya dengan yang lebih baik. Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat dan berguna untuk menjadi telaah ilmiah bagi semua pihak. Amin Ya Rabbal Alamiin.

Penulis menyadari, tesis ini banyak kelemahan dan kekurangannya, disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman meneliti. Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Atas semua perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Banjarbaru, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN TESIS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS	iii
SERTIFIKAT PLAGIASI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
RINGKASAN	vi
<i>SUMMARY</i>	vii
SURAT RINGKASAN	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latarbelakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
II. KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Kebugaran Jasmani	7
2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani	8
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
2.2. Hakikat Kualitas Tidur	15

2.2.1. Hakikat Tidur	15
2.2.2. Pengertian Kualitas Tidur	16
2.2.3. Penilaian Kualitas Tidur	17
2.3. Hakikat Tingkat Konsentrasi	26
2.3.1. Pengertian Konsentrasi	26
2.3.2. Konsentrasi Belajar	27
2.3.3. Faktor-faktor Kesulitan Belajar	27
2.4. Penelitian yang Relevan	29
2.5. Kerangka Berpikir	30
2.6. Hipotesis Penelitian	31
III. METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1. Metode Penelitian	32
3.2. Variabel Penelitian	33
3.3. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	33
3.3.1. Definisi Konseptual.....	33
3.3.2. Definisi Operasional.....	34
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.5. Populasi dan Sampel	35
3.6. Instrumen Penelitian	36
3.7. Tehnik Pengumpulan data	36
3.7.1. Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani	37
3.7.2. Pengukuran Kualitas Tidur	38
3.7.3. Pengukuran Tingkat Konsentrasi	40
3.8. Analisis Data	42
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1. Hasil Penelitian	43
4.1.1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani	43
4.1.2. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur	45
4.1.3. Hasil Pengukuran Tingkat Konsentrasi	47

4.1.4. Analisis Statistik Deskriptif.....	48
4.1.5. Pengujian Asumsi Klasik	50
4.1.6. Uji Hipotesis	52
4.2. Pembahasan.....	56
V. PENUTUP	61
5.1. Kesimpulan	61
5.2. Implikasi	62
5.3. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kategori Hasil Capaian TKPN	38
3.2. Kategori Hasil Capaian Tes Konsentrasi.....	41
4.1. Data Tes Kebugaran Jasmani.....	44
4.2. Data Respon Kuesioner Kualitas Tidur (KKT)	45
4.3. Data Tes Kualitas Tidur	46
4.4. Data Tes Tingkat Kosentrasi	47
4.5. <i>Descriptive Statistics</i>	49
4.6. Hasil Uji Normalitas dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	50
4.7. Hasil Uji Multikolinieritas.....	51
4.8. Hasil Uji heterokedastisitas	52
4.9. Uji F	53
4.10. Uji T	54
4.11. Koefisien determinasi.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Desain Penelitian	32
3.2. <i>Grid concentration test</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat permohonan ijin penelitian ke Kementerian Agama Kabupaten Pulang Pisau	69
2. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Kemenag Pulang Pisau	70
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian ke MAN 1 Pulang Pisau	71
4. Surat Balasan Ijin Penelitian dari MAN 1 Pulang Pisau	72
5. Formulir Tes Kebugaran Jasmani (TKPN)	73
6. Formulir Tes <i>Pacer Test</i>	74
7. Kuesioner Kualitas Tidur	75
8. Lembar Tes 1 Tingkat Konsentrasi (<i>Consentration Grid Test</i>).....	76
9. Lembar Tes 2 Tingkat Konsentrasi (<i>Consentration Grid Test</i>).....	77
10. Lembar Tes 3 Tingkat Konsentrasi (<i>Consentration Grid Test</i>).....	78
11. Data Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani	79
12. Data Pengukuran Tes Kualitas Tidur	82
13. Data Pengukuran Tes Tingkat Konsentrasi	85
14. Data Pengukuran Hasil Tes Keseluruhan.....	88
15. Ftabel	91
16. Ttabel	92
Dokumentasi Penelitian	93