

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI
PEMAIN ASOSIASI FUTSAL KOTA SURAKARTA USIA 15-17 TAHUN**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi
Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:

ANJAS DWI PRASETYO

A810190115

Kepada:

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

AGUSTUS, 2023

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI
PEMAIN ASOSIASI FUTSAL KOTA SURAKARTA USIA 15-17 TAHUN**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi
Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:

ANJAS DWI PRASETYO

A810190115

Kepada:

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
AGUSTUS, 2023**

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Anjas Dwi Prasetyo
NIM : A810190115
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Motivasi Berprestasi Pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta Usia 15-17 Tahun.

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa proposal skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 20 Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem at the top, the text 'METERAI TEMPEL' in the center, and the identification number 'J. 05A90518171250' at the bottom. To the left of the stamp, there is a vertical strip of colorful text that reads 'MELIPUTI ALAM'.

Anjas Dwi Prasetyo

A810190115

PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI
PEMAIN ASOSIASI FUTSAL KOTA SURAKARTA USIA 15-17 TAHUN**

Diajukan oleh:
Anjas Dwi Prasetyo
(A810190115)

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dilanjutkan menjadi skripsi.

Surakarta 20 Agustus 2023



Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or.

1750/0605078901

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI
PEMAIN ASOSIASI FUTSAL KOTA SURAKARTA USIA 15-17 TAHUN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Anjas Dwi Prasetyo

A810190115

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Jumat, 21 Agustus 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or.

(.....)

2. Nurhidayat, S.Pd., M.Or.

(.....)

3. Vera Septi Sistiasih, S.Pd., M.Or.

(.....)

Surakarta,
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sutama, M.Pd.
NIP 196001071991031002

MOTTO

“Barang siapa yang hendak menginginkan dunia, maka hendaklah ia menguasai ilmu.

Barang siapa yang hendak menginginkan akhirat, maka hendaklah ia menguasai ilmu.

*Dan barang siapa yang menginginkan keduanya (dunia dan akhirat) hendaklah ia
menguasai ilmu”*

(H.R Ahmad)

"Jika Anda benar-benar ingin melakukan sesuatu, Anda akan menemukan jalan. Jika

tidak, Anda akan menemukan alasan."

(Jim Rohn)

“Meraih kesuksesan tidak harus dengan cara yang sama seperti orang lain, terkadang

kita perlu menentukan langkah yang unik untuk mencapai kesuksesan kita sendiri”

(Anjas Dwi Prasetyo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati penulis mempersembahkan karya kecil ini dengan rasa cinta dan kasih untuk:

1. Allah SWT, yang telah memberikan banyak nikmatnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Rasulullah Muhammad SAW, yang telah menuntun umat islam dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan, yakni addinul islam. Yang sekaligus menjadi suri tauladan bagi penulis.
3. Kaprodi Pendidikan Olahraga Bapak Nur Subekti S.Pd., M.Or. yang sudah banyak memberikan ilmu dan juga pengalaman selama masa perkuliahan, sehingga bisa memberikan wawasan yang lebih kepada penulis.
4. Bapak Muhad Fatoni S.Pd., M.Or. sebagai pembimbing akademik yang telah banyak membimbing dan memberikan pengetahuan kepada penulis, sehingga penulis mampu melewati masa perkuliahan mulai dari awal masuk sebagai mahasiswa baru hingga saat ini, serta menjadi pembimbing yang selalu sabar mengarahkan, membimbing, serta banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Kedua orang tua, Bapak Sukarman dan Ibu Sri Wahyuni yang selalu memberikan dorongan dan semangat ketika penulis mulai lelah dan ingin menyerah, serta rasa sayang dan kehangatan yang selalu dikirimkan lewat do'a terbaik yang mereka kirimkan setiap saat. Mereka berdua adalah sebaik baik manusia yang membuat saya bertahan hingga sampai pada posisi sekarang ini.
6. Pada teman Pendidikan Olahraga UMS Rachel Aulia Pradiza dan Muhammad Faiz yang telah membantu dalam proses penulisan tugas akhir ini, memberikan semangat, doa serta motivasi tiada henti kepada penulis.
7. Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah memberikan ilmu dan pengalaman.
8. Seluruh Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah bersedia membantu dalam penelitian penulis ini.
9. Keluarga penulis yang selalu mendukung dan mendorong agar proses pembuatan skripsi ini lancar dan cepat selesai
10. Rachel Aulia Pradiza dan Muhammad Faiz, yang telah membantu pada proses pengambilan data penelitian.

11. Segenap keluarga besar POR UMS yang telah memberikan bantuan dan motivasi agar terus konsisten untuk mengerjakan skripsi ini

RINGKASAN

Anjas Dwi Prasetyo /A810190115. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Motivasi Berprestasi Pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta Usia 15-17 Tahun. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Agustus, 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap motivasi berprestasi pada pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta. Kualitas tidur merupakan aspek psikologis yang berpengaruh pada seorang atlet dimana kualitas tidur akan menunjang sebuah performa ataupun motivasi dari seorang atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data pada penelitian ini yaitu pelatih dan pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta tergolong baik, karena dari hasil wawancara yang telah dilakukan, rata rata pemain Asosiasi Futsal Kota Surakarta pada saat tidur di malam hari, mereka bisa tidur dengan nyenyak tanpa adanya gangguan tidur seperti mimpi buruk, kesulitan tertidur, terbangun ditengah malam, kedinginan/kepanasan dan lain sebagainya, rata rata dari mereka juga bisa tidur selama kurang lebih 8 jam. Menurut pelatih dan para pemain kualitas tidur yang baik juga sangat berpengaruh terhadap aspek psikologis khususnya motivasi berprestasi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Futsal

SUMMARY

Anjas Dwi Prasetyo / A810190115. *The Relationship between Sleep Quality and Achievement Motivation of Surakarta City Futsal Association Players Aged 15-17 Years.* Thesis. Faculty of Teaching and Education, Muhammadiyah University of Surakarta. August, 2023

This study aims to determine the relationship between sleep quality and achievement motivation in Surakarta City Futsal Association players. Sleep quality is a psychological aspect that affects an athlete where the quality of sleep will support an athlete's performance or motivation. This study uses a qualitative approach. Data collection techniques in this study using observation techniques, interviews and documentation. The source of the data in this study were the coaches and players of the Surakarta City Futsal Association. The results of this study indicate that the sleep quality of Surakarta City Futsal Association players is quite good, because from the results of interviews that have been conducted, the average Surakarta City Futsal Association players sleep at night, they can sleep soundly without any sleep disturbances such as nightmares, difficulty falling asleep, waking up in the middle of the night, cold/hot and so on, on average they can also sleep for approximately 8 hours. According to coaches and players, good sleep quality is also very influential on psychological aspects, especially achievement motivation.

Keywords: Sleep Quality, Futsal

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan karunia, nikmat serta hidayah sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Strategi Pemasaran Melalui Media Sosial Untuk Meningkatkan Keputusan Pembelian Konsumen Pada Perusahaan Pakaian Olahraga”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi pernyataan agar mendapatkan gelar sarjana pada program studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik apabila tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si yang sudah berjasa dalam penyediaan sarana prasarana dan juga sistem pendidikan yang baik dan mumpuni selama penulis berkuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Sutama, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah berjasa dalam pengembangan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan baik dari segi kualitas pengajar maupun sarana prasarana.
3. Nur Subekti, S.Pd.,M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Muhammadiyah Surakarta. Serta sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan serta memperhatikan penulis dalam masa perkuliahan.
4. Muhad Fatoni, S.Pd, M.Or. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi.
5. Dr. Gatot Jariono, M.Pd., Biro Skripsi Program Studi Pendidikan Olahaga, yang memberikan dorongan serta turut membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga selalu diberi keberkahan.
6. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis dan selalu menjembatani dalam masa perkuliahan.
7. Seluruh Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah bersedia membantu dalam penelitian penulis ini.
8. Keluarga penulis yang selalu mendukung dan mendorong agar proses pembuatan skripsi ini lancar dan cepat selesai

9. Rachel Aulia Pradiza dan Muhammad Faiz, yang telah membantu pada proses pengambilan data penelitian.
10. Segenap keluarga besar POR UMS yang telah memberikan bantuan dan motivasi agar terus konsisten untuk mengerjakan skripsi ini

Penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan kepada banyak pihak yang telah memberikan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak sekali kekurangan baik dari segi teknik penulisan maupun materi. Oleh sebab itu, penulis akan dengan senang hati menerima kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| PERNYATAAN | i |
| PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI | iii |
| MOTTO | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| RINGKASAN | vii |
| SUMMARY | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan masalah..... | 2 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 3 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 4 |
| A. Penelitian yang Relevan | 4 |
| B. Landasan Teori..... | 7 |
| C. Kerangka Berpikir | 13 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 15 |
| A. Jenis dan Desain Penelitian | 15 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 15 |
| C. Objek dan Subjek Penelitian | 15 |
| D. Data dan Sumber Data..... | 15 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 16 |
| F. Keabsahan Data..... | 16 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 17 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 19 |
| A. Hasil Penelitian | 19 |
| B. Pembahasan..... | 32 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 33 |
| BAB V PENUTUP..... | 34 |
| A. Simpulan | 34 |
| B. Implikasi..... | 34 |
| C. Saran..... | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA | 35 |
| LAMPIRAN..... | 38 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2 1 Penelitian yang Relevan..... | 5 |
| Tabel 4 1 Deskripsi Data..... | 19 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2 1 Kerangka Berpikir..... | 13 |
|-----------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Instrumen Angket Pertanyaan | 38 |
| Lampiran 2 Surat Izin Riset | 41 |
| Lampiran 3 Lampiran Foto | 42 |
| Lampiran 4 Lampiran Pedoman Wawancara Tervalidasi | 44 |
| Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian | 46 |