

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN
RESTING HEART RATE TERHADAP DAYA TAHAN
KARDIOVASKULAR PADA ATLET PENCAK SILAT
KABUPATEN BULELENG**



**OLEH
I GEDE GAWANDHI ARRYA
NIM 2218011048**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN
RESTING HEART RATE TERHADAP DAYA TAHAN
KARDIOVASKULAR PADA ATLET PENCAK SILAT
KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**



**Oleh
I Gede Gawandhi Arrya
NIM 2218011048**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

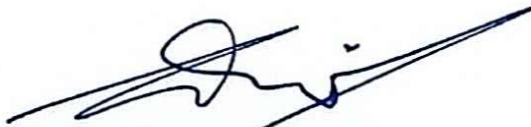
2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

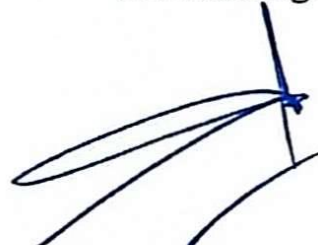
Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

Pembimbing II,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

Skripsi oleh I Gede Gawandhi Arrya dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Kamis

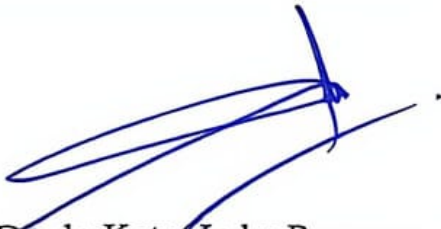
Pada tanggal : 15 Januari 2026

Dewan Penguji



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

(Ketua)



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes
NIP. 198103212008121003

(Anggota)



dr. Ni Nyoman Sekarsari, Sp.M.
NIDK. 8833850017

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada

Hari : Kamis

Tanggal : 15 Januari 2026

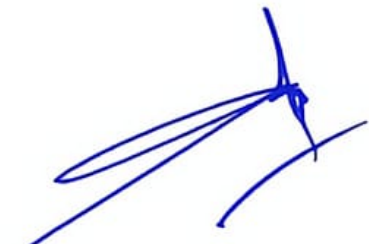
Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes.,
AIFO.
NIP. 197705122005011002



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked.,
M.Kes.
NIP. 198103212008121003

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 15 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



I Gede Gawandhi Arrya

NIM 2218011048

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng”**. Usulan penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan usulan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan usulan penelitian ini.
2. Fakultas Kedokteran penyusunan usulan penelitian ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran penyusunan usulan penelitian ini.
4. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
6. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan usulan penelitian ini.
7. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan usulan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam usulan penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik

maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 15 Januari 2026

Penulis



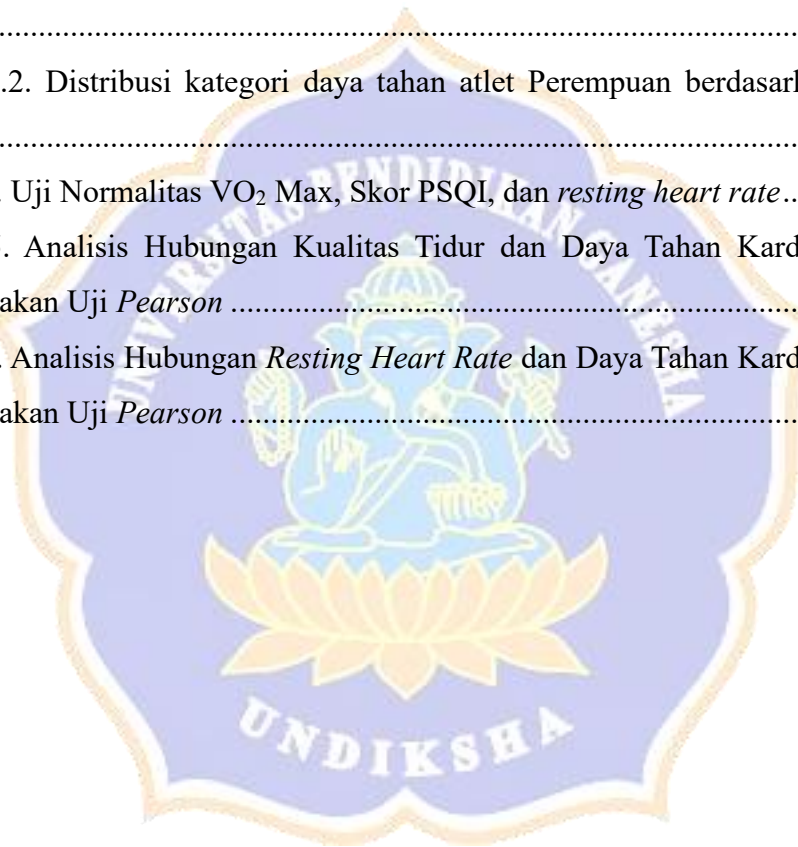
DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Deskripsi Teori	8
2.2. Penelitian Relevan.....	17
2.3. Kerangka Konsep	19
2.4. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.2. Desain Penelitian.....	20
3.3. Populasi dan Sampel	20
3.4. Variabel Penelitian.....	22
3.5. Instrumen Penelitian.....	24
3.6. Prosedur Pengambilan Data	26
3.7. Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN	28
4.1. Karakteristik Subjek Penelitian	28
4.2. Hasil Penelitian	29
4.3. Daya Tahan	31
4.4. Uji Normalitas Data	32
4.5. Kualitas Tidur dan Daya Tahan Kardiovaskular	33
4.6. <i>Resting Heart Rate</i> dan Daya Tahan Kardiovaskular	34
 BAB V PEMBAHASAN	 35
5.1. Karakteristik Atlet	35
5.2. Hubungan Kualitas Tidur dan Daya Tahan Kardiovaskular	37
5.3. <i>Resting Heart Rate</i> dan Daya Tahan Kardiovaskular	38
5.4. Keterbatasan Penelitian	40
 BAB VI PENUTUP	 41
6.1. Kesimpulan	41
6.2. Saran	42
 DAFTAR PUSTAKA	 44
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	23
Tabel 3.2. Norma <i>bleep test</i> laki-laki (Mahendra <i>et al.</i> , 2024)	25
Tabel 3.3. Norma <i>bleep test</i> perempuan (Mahendra <i>et al.</i> , 2024).....	25
Tabel 4.2.1. Hasil Penelitian	29
Tabel 4.3.1. Distribusi frekuensi daya tahan atlet Laki-laki berdasarkan norma <i>bleep test</i>	31
Tabel 4.3.2. Distribusi kategori daya tahan atlet Perempuan berdasarkan norma <i>bleep test</i>	31
Tabel 4.4. Uji Normalitas VO_2 Max, Skor PSQI, dan <i>resting heart rate</i>	32
Tabel 4.5. Analisis Hubungan Kualitas Tidur dan Daya Tahan Kardiovaskular Menggunakan Uji <i>Pearson</i>	33
Tabel 4.6. Analisis Hubungan <i>Resting Heart Rate</i> dan Daya Tahan Kardiovaskular Menggunakan Uji <i>Pearson</i>	34



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1. Ilustrasi <i>Bleep Test</i> (Kadir <i>et al.</i> , 2024).....	24
Gambar 4.5. <i>Scatter Plot</i> Hubungan Kualitas Tidur dan Daya Tahan Kardiovaskular	33
Gambar 4.5. <i>Scatter Plot</i> Hubungan <i>Resting Heart Rate</i> dan Daya Tahan Kardiovaskular	34



LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. <i>Informed Consent</i>	50
Lampiran 02. Formulir Persetujuan Responden Penelitian.....	51
Lampiran 03. Kuisisioner Penelitian	52
Lampiran 04. Sampel Penelitian	56
Lampiran 05. <i>Output SPSS</i>	57
Lampiran 06. Dokumentasi.....	58
Lampiran 07. Surat Keterangan Kelaikan Etik	59
Lampiran 08. <i>Log Book</i>	60

