

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI KARYAWAN PT TRI BAHTERA  
SRIKANDI DESA TANDIKEK KECAMATAN RANTO BAEK  
KABUPATEN MANDAILING NATAL  
PROVINSI SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains  
(SSi) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH**

**EKA SAPUTRA  
1207050**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI KARYAWAN PT TRI BAHTERA  
SRIKANDI DESA TANDIKEK KECAMATAN RANTO BAEK  
KABUPATEN MANDAILING NATAL  
PROVINSI SUMATRA UTARA**

Nama : Eka Saputra  
NIM/BP : 1207050 / 2012  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

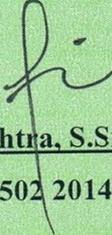
Disetujui oleh :

Pembimbing I

  
**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd**

**NIP. 19790704 200912 1 004**

Pembimbing II

  
**Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd**

**NIP.19870502 201404 1 001**

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

  
**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes.**

**NIP.19700512 199903 2 001**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

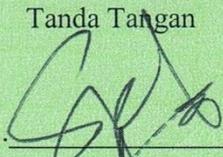
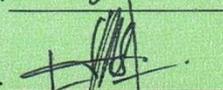
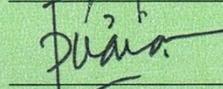
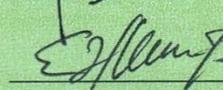
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program  
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

### **TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI KARYAWAN PT TRI BAHTERA SRIKANDI DESA TANDIKEK KECAMATAN RANTO BAEK KABUPATEN MANDAILING NATAL PROVINSI SUMATRA UTARA**

Nama : Eka Saputra  
Nim/Bp : 1207050/2012  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. M.Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Ridho Bahtra, S.Si.M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr.Wilda Welis, SP.M.Kes	3. 
4. Anggota	: dr.Pudia M.Indika, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si.M.Or	5. 

## ABSTRAK

**Eka Saputra. 2017. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Karyawan PT Tri Bahtera Srikandi Desa Tandikek Kecamatan Ranto Baik Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara".**

Seringnya para karyawan PT Tri Bahtera Srikandi mengalami kelelahan hebat dalam menjalani aktivitas bekerja menjadi latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani karyawan PT Tri Bahtera Srikandi Desa Tandikek Kecamatan Ranto Baik Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah karyawan PT Tri Bahtera Srikandi yang berjumlah sebanyak 51 (49 puteradan 2 puteri). Sampel penelitian berjumlah sebanyak 30 orang (28 karyawan putera dan 2 karyawan puteri) dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel kebugaran jasmani maka digunakan instrumen *bleep test*. Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian: Rata-rata tingkat kebugaran jasmani karyawan putera PT Tri Bahtera Srikandi berada pada kategori (tingkat) cukup, dengan perolehan skor rata-rata 31,5 standar deviasi 3,3 nilai maximum 42,1 dan nilai minimum 26,8. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani karyawan puteri PT Tri Bahtera Srikandi berada pada kategori (tingkat) cukup, dengan perolehan nilai rata-rata 31,0 standar deviasi 0,6 nilai maximum 31,4 dan nilai minimum 30,6.

***Kata Kunci: Tinjauan Kebugaran jasmani karyawan PT Tri Bahtera Srikandi***

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan segala puji dan syukur atas segala rahmat dan karunia yang diberikan Allah Yang Maha Kuasa. Berkat izin dari Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Syalawat beserta salam kepada Nabi Besar Muhammad Salallahu Wa'laihiwassalam yang telah membawa umat manusia bangkit dari zaman kebodohan hingga kepada zaman yang berilmu pengetahuan seperti saat ini. Atas ilmu dan ajaran yang dibawa-Nya peneliti dapat menempuh pendidikan seperti yang peneliti rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana sains di Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini peneliti tidak menyangkalakan kemungkinan adanya kekurangan dan kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan peneliti. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca agar skripsi ini dapat disempurnakan kembali.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Terutama kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) beserta kakak dan adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr.M.SazeliRifki, S.Si.,M.Pd sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ridho Bahtra, S.Si.,M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes, Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes, dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or sebagai dosen tim penguji yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan saran, masukan, dan motivasi.
4. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes sebagai ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.
5. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Pimpinan dan segenap karyawan PT Tri Bahtera Srikandi yang telah memberikan izin dan bersedia untuk membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal.

Padang, Agustus 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. KajianTeori.....	11
1. Kubugaran Jasmani .....	11
2. Sejarah PT Tri Bahtera Srikandi.....	31
B. Kerangka Konseptual .....	35
C. Pertanyaan penelitian.....	36

### BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. JenisPenelitian .....	37
B. WaktudanTempatPenelitian.....	37
C. Defenisi Operasional .....	37
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. InstrumenPenelitian .....	41
F. Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Teknik Analisis Data .....	45

#### **BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	46
B. Hasil Penelitian.....	47
1. Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT Tri Bahtera Srikandi .....	48
a. Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT Tri Bahtera Srikandi Berdasarkan Bagian Bidang Kerja .....	48
1) Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Satpam PT Tri Bahtera Srikandi.....	49
2) Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian <i>Maintenance</i> PT Tri Bahtera Srikandi .....	50
3) Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Gudang PT Tri Bahtera Srikandi .....	52
4) Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Produksi PT Tri Bahtera Srikandi.....	52
b. Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT Tri Bahtera Srikandi Secara Keseluruhan.....	54
2. Kebugaran Jasmani Karyawan Puteri PT Tri Bahtera Srikandi .	56
C. Pembahasan .....	57

#### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	64
B. Saran .....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
-----------------------------	-----------

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	39
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3. Norma Standarisasi <i>BleepTest(Multistage Fitnessstest)</i> .....	44
Tabel 4. TenagaPembantu.....	44
Tabel 5. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT. Tri Bahtera Srikandi.....	46
Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Karyawan Puteri PT. Tri Bahtera Srikandi .....	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Satpam PT Tri Bahtera Srikandi.....	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Maintenance PT Tri Bahtera Srikandi .....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Produksi PT Tri Bahtera Srikandi .....	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT Tri Bahtera Srikandi Secara Keseluruhan.....	54
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Karyawan Puteri PT Tri Bahtera Srikandi .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 2. Histogram Batang Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Satpam PT Tri Bahtera Srikandi .....	49
Gambar 3. Histogram Batang Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Maintenance PT Tri Bahtera Srikandi .....	51
Gambar 4. Histogram Batang Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera Bagian Produksi PT Tri Bahtera Srikandi.....	53
Gambar 5. Histogram Data Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT Tri Bahtera Srikandi Secara Keseluruhan .....	55
Gambar 6. Histogram Batang Data Kebugaran Jasmani Karyawan Puteri PT Tri Bahtera Srikandi .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT Tri	
Bahtera Srikandi .....	68
Lampiran 2. Data Mentah Kebugaran Jasmani Karyawan Puteri PT Tri	
Bahtera Srikandi... ..	69
Lampiran 3. Data Dan Nilai Kebugaran Jasmani Karyawan Putera PT Tri	
Bahtera Srikandi .....	70
Lampiran 4. Data Dan Nilai Kebugaran Jasmani Karyawan Puteri PT Tri	
Bahtera Srikandi .....	71
Lampiran 5. Formulir Penilaian <i>Bleep Test (Multistage Fitness Test)</i> .....	72
Lampiran 6. Penilaian <i>Bleep Test</i> .....	73
Lampiran 7. Dokumentasi <i>Bleep Test</i> .....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Memiliki tubuh yang sehat merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Dengan memiliki tubuh yang sehat maka seseorang dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara produktif. Kemampuan seseorang dalam menjalani tugas sehari-harinya sangat tergantung kepada tingkat kesehatan tubuhnya. Jangankan untuk melakukan suatu pekerjaan, untuk memenuhi kebutuhan pribadinya pun seseorang tidak sanggup tanpa memiliki tubuh yang sehat. Oleh sebab itu untuk mendapatkan tubuh yang sehat maka setiap individu harus memiliki tubuh yang bugar atau kebugaran jasmani. Dimana untuk mendapatkan tubuh yang bugar atau kebugaran jasmani yang baik maka hal ini dapat diperoleh melalui berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan cara berolahraga secara rutin dan teratur.

Tubuh yang bugar adalah kebutuhan bagi setiap orang, terlebih kepada individu-individu yang bekerja di suatu lembaga pemerintahan maupun swasta. Seperti yang tertuang di dalam undang-undang RI No. 3 Tahun 2005, pasal 24 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:45) “lembaga pemerintahan maupun swasta berkewajiban menyelenggarakan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi karyawannya untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan serta kualitas dan produktivitas kerja sesuai dengan kondisi masing-masing”.

Berdasarkan undang-undang tersebut dapat disimpulkan bahwa lembaga pemerintahan maupun swasta memiliki kewajiban untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga bagi karyawannya. Kegiatan olahraga tersebut adalah sebagai upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani seluruh karyawan. Dengan memiliki karyawan yang bertubuh sehat dan bugar maka hal ini dapat meningkatkan kualitas dan produktivitas kerja dari tiap-tiap karyawan. Selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, maka penyelenggaraan kegiatan olahraga tersebut bertujuan untuk menciptakan suasana yang gembira guna mengatasi rasa jenuh akibat aktivitas yang rutin.

Dari uraian tersebut maka idealnya seorang karyawan yang memiliki tubuh yang bugar (kebugaran jasmani) yang baik akan memiliki tubuh yang sehat. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seorang karyawan tentu memiliki tubuh yang selalu fit, jarang sakit, dan memiliki ketahanan fisik untuk mengatasi kelelahan yang berarti setelah beraktivitas. Dengan memiliki tubuh yang sehat maka karyawan tersebut memiliki kualitas kemampuan kerja yang produktif. Setiap pekerjaan yang dilakukan dapat terselesaikan dengan baik dan benar, sehingga target pekerjaan dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Selain hal tersebut, seorang karyawan yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melaksanakan setiap pekerjaannya dengan penuh rasa kegembiraan, meskipun adanya tekanan yang diwujudkan dalam bentuk target capaian pekerjaan. Oleh sebab itu maka kebugaran jasmani yang baik perlu

dimiliki oleh setiap karyawan, baik karyawan swasta maupun karyawan pemerintahan.

PT Tri Bahtera Srikandi merupakan sebuah perusahaan yang berada di Desa Tandikek, Kecamatan Ranto Baik, Kabupaten Mandailing Natal, Provinsi Sumatra Utara. PT Tri Bahtera Srikandi merupakan salah satu perusahaan yang menghasilkan produk minyak kelapa sawit. Keberadaan PT Tri Bahtera Srikandi di daerah tersebut membawa dampak positif terhadap taraf kehidupan masyarakat sekitar. Dimana untuk menunjang proses produksi minyak kelapa sawit PT Tri Bahtera Srikandi merekrut sejumlah masyarakat yang memenuhi persyaratan untuk menjadi karyawan tetap di perusahaan tersebut. Dengan kebijakan yang dilakukan oleh PT Tri Bahtera Srikandi maka masyarakat setempat merasakan dampak positif dari keberadaan perusahaan tersebut.

Untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi perusahaan maka salah satunya dibutuhkan kemampuan kerja yang produktif dari setiap karyawan. Karyawan yang memiliki kemampuan kerja yang produktif diduga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka karyawan tersebut memiliki tubuh yang sehat, sehingga dengan kondisi yang sehat ia dapat dan mampu melaksanakan pekerjaan secara produktif. Tidak hanya dinilai dari hasil kerja namun karyawan yang memiliki kebugaran jasmani baik dapat mampu melaksanakan pekerjaannya dengan penuh kegembiraan. Dengan penuh rasa kegembiraan tersebut maka hal ini berdampak positif terhadap produksi perusahaan. Maka

dengan demikian kebugaran jasmani yang baik penting dimiliki oleh setiap karyawan, khususnya karyawan PT Tri Bahtera Srikandi.

Agar kualitas dan kuantitas produksi perusahaan dapat tercapai sesuai dengan target yang telah ditetapkan maka perusahaan membuat berbagai aturan atau kebijakan. Salah satu aturan tersebut adalah aturan yang berkenaan dengan pembagian waktu kerja para karyawan. Waktu kerja para karyawan dibagi atas dua shift untuk bidang produksi, gudang, *maintenance*, dan laboratorium. Shift pertama dimulai dari pukul 08.00 – 17.00 Wib dan shift kedua dimulai dari pukul 17.00 – 02.00 Wib. Sedangkan untuk bagian pengaman (satpam) terdiri dari 3 shift. Shift pertama mulai dari pukul 08:00 – 16.00 Wib, shift kedua mulai dari pukul 16:00 – 24.00 Wib, dan shift ketiga mulai pukul 24.00 – 08.00 Wib. Sementara itu untuk bidang atau bagian lainnya seperti: administrasi, listrik, dan *cleaning team* hanya satu shift. Dimana shift tersebut dimulai dari pukul 07:30 – 17:00 Wib. Pembagian shift tersebut diatur langsung oleh perusahaan PT Tri Bahtera Srikandi. Pembagian dan penetapan shift bekerja tersebut dilakukan agar para karyawan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Sehingga dengan demikian target pencapaian produksi perusahaan dapat dicapai secara baik dan benar.

Namun berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 25 September 2016 di PT Tri Bahtera Srikandi peneliti memperoleh informasi penting tentang karyawan perusahaan tersebut. Pada kesempatan tersebut bapak Ir.Khairuddin Siregar (Manajer utama) mengatakan bahwa akhir-akhir ini sering kali ia mendapat laporan tentang surat keterangan sakit dari dokter

atas karyawannya. Selain hal tersebut masalah lain adalah terkait dengan kemampuan kerja para karyawan, dimana tidak banyak karyawan yang mampu dan sanggup untuk melakukan kerja lembur. Jika pada suatu situasi tertentu diwajibkan kerja lembur maka hal ini dapat mengganggu kepada kualitas kerja karyawan keesokan harinya. Karyawan yang kerja lembur terlihat sangat lelah, terlihat mengantuk, dan kurang bersemangat untuk menyelesaikan pekerjaan. Kondisi semacam ini kadangkali dapat mengganggu komunikasi dalam pekerjaan antara atasan dengan bawahan ataupun antara sesama karyawan.

Jika masalah tersebut terjadi pada karyawan bagian satpam, maka hal ini dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap keamanan dan kenyamanan PT. Dampak negataif tersebut dapat seperti penjarahan yang dilakukan oleh pihak tidak bertanggung jawab terhadap sarana-parasaran pabrik, kendaraan pabrik, kendaraan karyawan, dan barang-barang berharga PT lainnya. Begitu juga dengan karyawan bagian produksi dan bagian *maitenance*. Bila karyawan bidang produksi tidak fit atau tidak sehat dalam proses produksi maka hal ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas dan kuantitas hasil produksi. Wujud masalah tersebut dapat berupa menurunnya kualitas produk seperti minyak kelapa sawit yang dapat mengancam pemasaran produk di pasaran. Atau wujud dari dampak masalah tersebut dapat berupa target jumlah produk yang dihasilkan jauh dari capaian target produksi. Ir. Khairuddin Siregar mengatakan, jika kondisi semacam ini terjadi lebih banyak dan lebih sering oleh karyawannya tentu saja hal ini dapat menimbulkan masalah besar bagi perusahaannya.

Pada observasi yang peneliti lakukan tersebut peneliti juga memperoleh informasi terkait dengan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh PT Tri Bahtera Srikandi. PT Tri Bahtera Srikandi mengadakan kegiatan senam aerobik setiap minggu pagi terhadap seluruh karyawannya. Oleh karena kegiatan tersebut bukanlah bagian dari aturan atau disiplin pekerjaan maka semakin lama kegiatan senam aerobik tersebut peminatnya semakin berkurang, terlebih pada karyawan yang berdomisili jauh dari tempat perusahaan. Mengingat kegiatan senam aerobik bukanlah hal yang wajib bagi karyawannya maka perusahaan tidak dapat berbuat banyak untuk meramaikan kegiatan senam aerobik tersebut. Sebab dari sebagian karyawan ada juga yang memiliki kegiatan olahraga lain, dan keterangan dari karyawan bahwa hari minggu dimanfaatkan untuk hari libur dan berkumpul bersama keluarga.

Kendala-kendala selama bekerja yang dihadapi oleh karyawan PT Tri Bahtera Srikandi adalah masalah kesehatan, kelelahan, mengantuk pada saat bekerja, dan tidak sanggup kerja lembur dari sebagian kecil karyawannya. Dimana semua kendala tersebut dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan. Meskipun hal ini baru terjadi pada sebagian kecil karyawan namun apabila hal ini dibiarkan dan tidak dicari faktor penyebabnya maka kendala ini akan menjadi masalah yang besar. Berdasarkan fakta yang ada maka peneliti menduga bahwa kendala-kendala selama bekerja yang terjadi pada karyawan PT Tri Bahtera Srikandi tersebut diduga disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Syafruddin (2011:81) mengatakan “faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor eksternal adalah faktor

yang berasal dari luar diri individu”. Berdasarkan teori tersebut maka faktor internal yang dimaksud meliputi: kelelahan psikis, kelelahan fisik, asupan gizi, rendahnya motivasi kerja, kompetensi keahlian, hubungan sosial, aktivitas fisik yang berat diluar jam kerja, dan kebugaran jasmani. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud meliputi: Hubungan dengan atasan, upah atau gaji, hubungan sosial sesama karyawan, suasana ruangan kerja, suasana sosial masyarakat, fasilitas pekerjaan, dan lain sebagainya. Baik faktor internal maupun eksternal adalah merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi.

Dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi maka kuat dugaan peneliti hal ini dominan dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani karyawan. Sebab kebugaran jasmani adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu luang, (Syahara, 2009:64). Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang dapat memiliki kemampuan kerja yang produktif dan setelah melakukan pekerjaan tersebut tubuhnya masih dapat menikmati waktu senggangnya tanpa mengalami kelelahan yang hebat.

Berdasarkan masalah yang terjadi pada karyawan PT Tri Bahtera Srikandi seperti sering mengalami gangguan kesehatan, sering mengalami

kelelahan, mengantuk pada saat bekerja, tidak mampu kerja lembur dan hal ini dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan maka peneliti menduga hal ini disebabkan oleh rendahnya kebugaran jasmani para karyawan. Oleh sebab itu untuk membuktikan dugaan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani karyawan PT Tri Bahtera Srikandi melalui sebuah penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi Adapun faktor-faktor penyebab tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
2. Kelelahan psikis dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
3. Kelelahan fisik dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
4. Asupan gizi dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
5. Rendahnya motivasi dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
6. Kopetensi keahlian bekerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi

7. Istirahat karyawan yang tidak cukup dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
8. Aktivitas fisik karyawan yang berat diluar jam kerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
9. Hubungan dengan atasan dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
10. Upah atau gaji dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
11. Hubungan sosial sesama karyawan dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
12. Suasana ruangan kerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi
13. Suasana sosial masyarakat sekitar perusahaan dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi

#### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat begitu banyak faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan PT Tri Bahtera Srikandi maka peneliti membatasi penelitian ini tentang tingkat kebugaran jasmani para karyawan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat buat dirumusan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani karyawan PT Tri Bahtera Srikandi ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani karyawan PT Tri Bahtera Srikandi.

### **F. Manfaat Penelitian**

Jika penelitian ini dapat berjalan lancar dan terselesaikan dengan baik dan benar maka penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai informasi bagi manajer PT Tri Bahtera Srikandi mengenai tingkat kebugaran jasmani para karyawan dan kaitannya dengan permasalahan karyawan seperti: sering sakit, kelelahan, mengantuk saat bekerja, dan lain sebagainya.
3. Sebagai informasi bagi karyawan PT Tri Bahtera Srikandi mengenai tingkat kebugaran jasmani dan kesadaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Sebagai bahan referensi terbaru di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang