

**HUBUNGAN AKTIVITAS BEROLAHRAGA DENGAN KESEHATAN
MENTAL ATLET BOLA VOLI PADA CLUB FORTUNA
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH :
MUHAMMAD RASYID
NIM: 2234012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pangaraian

Menyatakan Bahwa

MUHAMMAD RASYID
NIM.2234012

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir Untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada Tanggal 27 Juli 2026

Dekan FKIP


Dr. PIPIT RAHAYU.,M.Pd
NIP.198601312009032002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**HUBUNGAN AKTIVITAS BEROLAHRAGA DENGAN KESEHATAN
MENTAL ATLET BOLA VOLI PADA CLUB FORTUNA
KABUPATEN ROKAN HULU**

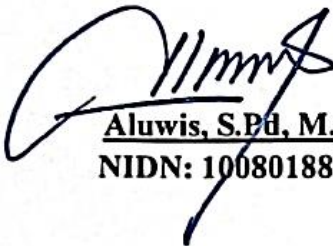
SKRIPSI

Disusun Oleh :

NAMA : MUHAMMAD RASYID
NIM : 2234012
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1


Aluwis, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1008018805

Pembimbing 2


Resdianto, M.Pd
NIDN: 1011109102

Mengetahui :
Ketua Proram Studi
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN: 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

MUHAMMAD RASYID
NIM : 2234012

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 27 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

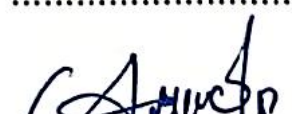
Aluwis, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1008018805
(Ketua)



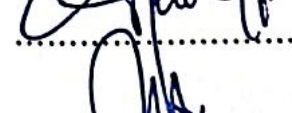
Resdianto, M.Pd
NIDN. 1011109102
(Sekretaris)



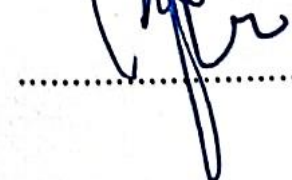
Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
(Anggota)



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901
(Anggota)



Dr. Lolia Manurizal M.Pd
NIDN. 1002039001
(Anggota)



LEMBAR PRASYARAT BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD RASYID
NIM : 2234012
Program Studi : Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul : **“Hubungan Aktivitas Berolahraga Dengan Kesehatan Mental Atlet Bola Voli Pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu”** adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun dimasyarakat dan Hukum Negara.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggungjawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 27 Juli 2026



MUHAMMAD RASYID
NIM: 2234012

**HUBUNGAN AKTIVITAS BEROLAHRAGA DENGAN KESEHATAN
MENTAL ATLET BOLA VOLI PADA CLUB FORTUNA
KABUPATEN ROKAN HULU**

MUHAMMAD RASYID

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan psikologis, kecemasan bertanding, serta risiko kelelahan mental (*burnout*) yang kerap dialami atlet bola voli, di mana perhatian terhadap kondisi mental sering kali terabaikan dibandingkan dengan porsi latihan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental pada atlet bola voli Club Fortuna, Kabupaten Rokan Hulu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet aktif di Club Fortuna yang berjumlah 30 orang (15 putra dan 15 putri). Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, di mana seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner berskala Likert untuk mengukur tingkat aktivitas fisik berolahraga dan status kesehatan mental responden. Teknik analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* melalui program SPSS, setelah data dipastikan memenuhi uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil analisis secara deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada tingkat aktivitas olahraga kategori sedang (70,00%) dan tingkat kesehatan mental pada kategori cukup (76,67%). Hasil uji hipotesis membuktikan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (r hitung) sebesar 0,539 yang nilainya lebih besar dari r tabel (0,361). Arah korelasi tersebut bertanda positif, yang merepresentasikan bentuk hubungan searah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas berolahraga dengan kesehatan mental atlet. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dan teratur intensitas aktivitas berolahraga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula kualitas kesehatan mental yang dimiliki oleh atlet bola voli pada Club Fortuna di Kabupaten Rokan Hulu.

Kata Kunci: Aktivitas Berolahraga, Kesehatan Mental, Bola Voli.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS ACTIVITIES AND THE MENTAL HEALTH
OF VOLLEYBALL ATHLETES AT CLUB FORTUNA
ROKAN HULU REGENCY**

MUHAMMAD RASYID

***Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2026***

ABSTRACT

This research is motivated by the high levels of psychological stress, competition anxiety, and the risk of mental fatigue (burnout) frequently experienced by volleyball athletes, who often neglect mental health compared to physical training. This study aims to analyze the relationship between exercise activity and mental health among volleyball athletes at Club Fortuna in Rokan Hulu Regency.

This study used a quantitative approach with a correlational design. The study population included all 30 active athletes at Club Fortuna (15 male and 15 female). The sampling technique used total sampling, where the entire population was made the research subjects. Data collection was conducted using a Likert-scale questionnaire instrument to measure the level of physical activity and mental health status of respondents. Data analysis techniques included descriptive and inferential statistical analysis with the Pearson Product Moment correlation test using the SPSS program, after the data was confirmed to meet the prerequisite tests of normality and linearity.

The descriptive analysis results show that the majority of athletes are at the moderate level of sports activity (70.00%) and the level of mental health is in the sufficient category (76.67%). The results of the hypothesis test prove a significant relationship with a significance value of 0.002 ($p < 0.05$), so H_0 is rejected and H_1 is accepted. In addition, the correlation coefficient value (r count) is 0.539 which is greater than the r table (0.361). The direction of the correlation is positive, which represents a unidirectional relationship. The conclusion of this study is that there is a positive and significant relationship between sports activities and athletes' mental health. This means that the higher and more regular the intensity of sports activities carried out, the better the quality of mental health of volleyball athletes at the Fortuna Club in Rokan Hulu Regency.

Keywords: Activities, Exercise, Health, Mental, Volleyball.

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Allah Swt atas Rahmat dan karunia-nya, yang memungkinkan peneliti menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Berolahraga dengan Kesehatan Mental Atlet Bola Voli Pada Club Fortuna Kabupaten Rokan Hulu”**. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah menerima banyak dukungan baik material maupun moral dari sejumlah pihak. Sehubungan dengan itu, peneliti dengan penuh kerendahan hati menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd sebagai Rektor Universitas Pasir Pangaraian, telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini Di Universitas Pasir Pangaraian.
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu., M.Pd sebagai dekan fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan di Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan dukungan yang maksimal selama peneliti menjalani perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyusun Skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra., S.Pd., M.Kes., M.Pd sebagai ketua program studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan yang telah membimbing dan memberikan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Prodi Pendidikan Olahraga Dan kesehatan.

4. Bapak Aluwis., S.Pd.,M.Pd sebagai pembimbing I Yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
5. Bapak Resdianto., M.Pd sebagai pembimbing II Yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
6. Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd selaku Dosen Penguji I, Bapak Dr. Ardo Yulpiko, M.Kes selaku Dosen Penguji II, Ibuk Dr. Lolia Manurizal, M.Pd selaku Dosen Penguji III yang telah memberikan penilaian, koreksi, dan saran yang bermanfaat dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua terkasih serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan semangat yang luar biasa kepada peneliti untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
8. Kepada teman-teman saya mahasiswa/I Program Studi Pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2022 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Pasir Pengaraian, Juli 2026

Peneliti

MUHAMMAD RASYID
NIM: 2234012

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PRASYARAT BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Pengertian Aktivitas Berolahraga	9
2.1.2 Tujuan Aktivitas Berolahraga	12
2.1.3 Kesehatan Mental	14
2.1.4 Hubungan Aktivitas Berolahraga dengan Kesehatan Mental	19
2.2 Penelitian yang relevan	21
2.3 Kerangka Berfikir	22
2.4 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	25

3.2	Desain Penelitian	26
3.3	Populasi dan Sampel	27
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.5	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	32
3.7	Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.2	Uji Prasyarat Analisis	40
4.3	Hasil Uji Hipotesis	43
4.4	Pembahasan	44
BAB V PENUTUP		
5.1	Kesimpulan.....	47
5.2	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN.....		51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian Korelasional	26
Tabel 3.2 Distribusi Populasi dan Sampel	29
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrument Penelitian Aktivitas Berolahraga (X).....	31
Tabel 3.4 Kisi-kisi Intrument Penelitian Kesehatan Mental (Y)	32
Tabel 3.5 Interpretasi Hipotesis	36
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Pengukuran Aktivitas Berolahraga	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Aktivitas Olahraga	38
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Pengukuran Kesehatan Mental	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Kesehatan Mental.....	39
Tabel 4.5 Uji linieritas antara Aktivitas Olahraga dengan Kesehatan Mental	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	23
Gambar 3.1 Lokasi Penelitian	29
Gambar 4.1 Diagram Batang Pengukuran Aktivitas Olahraga	38
Gambar 4.2 Diagram Batang Pengukuran Kesehatan Mental	40
Gambar 4.3 Grafik Normal P-P Plot Aktivitas Olahraga dan Kesehatan Mental .	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian & Selesai Penelitian	52
Lampiran 2 Lembar Validator.....	54
Lampiran 3 Kisi-Kisi Panduan Kuisisioner Aktivitas Berolahraga.....	59
Lampiran 4 Kisi-Kisi Panduan Kuisisioner Kesehatan Mental	62
Lampiran 5 Instrumen Uji Coba Aktivitas Berolahraga dan Kesehatan Mental ..	65
Lampiran 6 Rekapitulasi Angket Uji coba/ Pra Penelitian	71
Lampiran 7 Hasil Validitas Dan Reabilitas.....	73
Lampiran 8 Kuisisioner / Angket Aktivitas Berolahraga dan Kesehatan Mental....	77
Lampiran 9 Rekapitulasi Angket Penelitian	81
Lampiran 10 Bukti Hasil Penelitian	83
Lampiran 11 Dokumentasi Observasi Tempat Penelitian.....	85
Lampiran 12 Dokumentasi Saat Pembagian Angket	86