

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA PEMBUAT BARIER
DI PT. PP (PERSERO) TBK. PROYEK JALAN TOL SEMARANG-SOLO

SHOLIKHUL HADI -- E2A009179

(2013 - Skripsi)

kelelahan kerja merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut yang dapat menyebabkan penurunan kinerja sehingga dapat berakibat pada peningkatan kesalahan dan kecelakaan kerja. kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya Kelelahan yang dialami pada pekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dengan kelelahan pada pekerja pembuat barier di PT. PP (Persero) Tbk. proyek jalan tol semarang-solo. Jenis dan rancangan penelitian ini menggunakan *explanatory research* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 36 orang dengan sampel seluruh pekerja pembuat barier. penilaian kebugaran jasmani menggunakan *harvard step test*, penilaian kelelahan menggunakan *reaction timer*. Analisis data menggunakan *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 5%. hasil dari penelitian menunjukkan 55,6% memiliki kebugaran jasmani yang kurang, 16,7% memiliki kelelahan kategori berat. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan kelelahan ($p\text{-value}=0,0001$). Disarankan kepada pekerja untuk melakukan peregangan setelah bekerja 2 jam

Kata Kunci: pembuat barier, kebugaran jasmani, kelelahan