



Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra

Diki Aris Eka Kurniadi Universitas Negeri Malang
Usman Wahyudi Universitas Negeri Malang
Febrita P. Heynoek Universitas Negeri Malang
dikiariseka@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki kebiasaan merokok dan bukan perokok. Instrumen yang digunakan berupa tes dan pengukuran menggunakan angket kuisisioner menggunakan skala *likert* dan dilakukan tes kebugaran jasmani. Data yang diperoleh di analisis menggunakan uji normalitas data dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, uji homogenitas varians dengan teknik *One way Anova* dan uji linieritas. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *t* dan uji *F*. *H* diterima yang berarti terdapat pengaruh *X* terhadap *Y* dan diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh *Y* terhadap *X* adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *F* hitung $32,637 > F$ tabel $4,35$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *H* diterima yang berarti *Y* dipengaruhi secara simultan oleh *X*. Berdasarkan penelitian ini adalah terdapat perbedaan daya tahan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki kebiasaan merokok dan bukan perokok.

Kata kunci

kebiasaan merokok, kebugaran jasmani, ekstrakurikuler futsal

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh besar terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan maksimal apabila memiliki fisik yang bugar dan sehat sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas dalam bekerja dan belajar. Definisi kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2015:13).

Dengan kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang

penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan. Kebugaran jasmani pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal, menurut Nurhasan, dkk (2005:21) faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Irianto (2004:4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dalam Suharjana (2008:66) bahwa "komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan". Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap orang memiliki manfaat yang dapat dirasakan oleh diri sendiri guna memaksimalkan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Manfaat memiliki kebugaran jasmani adalah semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang dijaga akan bermanfaat bagi setiap orang guna memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari agar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kemampuan fisik cadangan apabila terdapat pekerjaan yang mendesak dan harus diselesaikan. Alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada setiap jenjang sekolah berbeda-beda. Untuk sekolah lanjutan tingkat pertama dan sekolah menengah kejuruan menggunakan rangkaian butir tesnya terdiri dari, (1) Tes Lari 60 meter (usia 16-19 tahun), (2) Tes Gantung Angkat Tubuh untuk putra (Pull Up), (3) Tes Baring Duduk (Sit Up) selama 60 detik, (4) Tes Loncat Tegak (Vertical Jump), (5) Tes Lari 1200 meter (usia 16-19 tahun).

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita jumpai kebiasaan orang merokok, di tempat-tempat umum, Merokok menjadi kebiasaan bagi orang dewasa maupun remaja dimasa kini bahkan merokok menjadi gaya hidup bagi olahragawan, meskipun mereka mengetahui efek dan dampak yang akan didapat akibat dari merokok tersebut. Menurut Sitepoe dalam Sanjiwani dan Budisetyani (2014:345), perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa. Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana glauca*, *Nicotiana glauca*, *Nicotiana glauca*, dan spesies lainnya atau sintesisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa tambahan (Bustan, 2015:261). Hal-hal yang paling dirasakan subjek ketika atau setelah merokok adalah kenikmatan, kepuasan, dan merasakan ketenangan. Seorang perokok dapat kembali merokok bahkan meningkatkan intensitas merokoknya ketika dalam keadaan stress. Semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi perilaku merokok pada remaja laki-laki dan sebaliknya, Hasnida & Kemala dalam Sanjiwani dan Budisetyani (2014:345).

Siswa membutuhkan olahraga dalam pendidikan jasmani yang ada di sekolah agar siswa dapat memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga banyak ragam di dalamnya, diantaranya yang akan dibahas dalam pembahasan ini adalah olahraga futsal. Menurut Hastuti (2008:63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga banyak ragam di dalamnya, diantaranya yang akan dibahas dalam pembahasan ini adalah olahraga futsal. Futsal adalah salah satu ekstrakurikuler olahraga populer dikalangan siswa SMA. Bagi peserta ekstrakurikuler futsal, memiliki kondisi fisik yang prima, akan sangat memudahkan seorang pelatih dalam menerapkan taktik dan strategi yang diinginkan dalam sebuah pertandingan dengan memanfaatkan kemampuan kondisi fisik masing-masing pemain (Sukirno, 2010:4). Futsal adalah suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang setiap regu atau tim mempunyai anggota lima orang (Sukirno, 2010:1). Melihat efek yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok dan juga mengingat pentingnya kebugaran jasmani, Peneliti ingin melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kapanjen untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian diatas peneliti akan meneliti hubungan antara kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kapanjen.

Melihat efek negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok dan juga mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kapanjen, dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani tubuh pada peserta ekstrakurikuler yang perokok dan bukan perokok. Dengan adanya perbedaan tersebut rokok adalah pengaruh yang buruk bagi peserta ekstrakurikuler yang ingin meraih puncak prestasi yang maksimal. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kapanjen untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian diatas peneliti akan meneliti hubungan antara kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kapanjen.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran (Arikunto, 2013:113). Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:61). Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas, variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat, variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kapanjen yang berjumlah 21 orang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan sampling jenuh, karena semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2015:124).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuesioner (angket). Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2015:125). Dalam penelitian ini adalah angket menggunakan skala *Likert*, instrumen kuesioner penelitian ini harus memiliki kelayakan dalam menjangkau, mengungkapkan, menyadap, mengukur semua informasi berupa data yang akan diolah, sehingga perlu dilakukan uji validitas (kesahihan) dan reliabilitas (konsistensi) terlebih dahulu.

Sebelum dilakukannya analisis data maka perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas angket kuesionernya, uji validitas digunakan untuk mengetahui seberapa cermat suatu item atau instrumen dalam mengukur apa yang ingin diukur. Item kuesioner yang tidak valid berarti tidak dapat mengukur data yang ingin diukur sehingga hasilnya tidak dapat dipercaya, sehingga item yang tidak valid harus dibuang atau diperbaiki (Priyatno, 2016:143). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% jika nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka item yang diuji adalah valid, namun jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka item yang diuji tidak valid. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah hasilnya akan konsisten (tetap) jika dilakukan pengukuran ulang. Instrumen kuesioner yang tidak reliabel maka tidak konsisten untuk pengukuran, sehingga hasil pengukuran tidak dapat dipercaya (Priyatno, 2016:154). Cara memutuskan reliabilitasnya suatu instrumen adalah dengan menggunakan batasan 0,6 dengan kriteria yaitu reliabilitas $< 0,6$ berarti kurang baik, reliabilitas $0,7$ dapat diterima, reliabilitas $> 0,8$ berarti baik.

Sebelum dilakukan analisis regresi dan korelasi sederhana maupun ganda terlebih dahulu normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dalam penelitian ini dengan kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal. Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen. Uji kelinieran adalah uji untuk mengetahui apakah antara prediktor memiliki hubungan yang linier atau tidak terhadap kriterium.

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependent (Y) dengan langkah-langkah analisis menggunakan uji *t* dan uji *F*.

HASIL

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan software statistik SPSS 25 for Windows 10 dengan menggunakan metode Corrected item total correlation, dengan degree of freedom $20 - 2 = 18$ (r tabel = 0,468). Hasil uji validitas kuisioner pengetahuan, semua pernyataan dikatakan valid (nilai r hitung > 0,468). Dari 15 item pernyataan yang digunakan, hasil uji validitas diperoleh nilai r pada rentang 0,629-0,956, sedangkan hasil uji reliabilitas kuisioner ini adalah r cronbach's alpha 0,773 (r alpha > 0,60) sehingga kuisioner dinyatakan reliabel.

Diketahui peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen tahun 2018 memiliki kebiasaan merokok terbanyak didapatkan pada rentang 51 sampai 62 yang dikategorikan sebagai "kadang-kadang merokok" dengan persentase 52,5% dengan jumlah 11 siswa, pada rentang 39 sampai 50 dikategorikan sering "sering merokok" dengan persentase 14,3% dengan jumlah 3 siswa, pada rentang 63 sampai 75 dikategorikan "tidak merokok" dengan jumlah 7 siswa, dan pada kategori "perokok" dan "perokok berat" didapatkan hasil 0%. Data selanjutnya pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen tahun 2018 memiliki tingkat kebugaran jasmani rentang 18 sampai 21 yang dikategorikan sebagai "baik" sebesar 28,6% dengan jumlah 6 siswa, pada rentang 14 sampai 17 yang dikategorikan "sedang" sebesar 19,0 % dengan jumlah 4 orang, pada rentang 10 sampai 13 dengan kategori "kurang" didapatkan 52,4% dengan jumlah 11 siswa, sedangkan kategori "baik sekali" dengan rentang 22 sampai 25, dan kategori "kurang sekali" dengan interval 5-9 memiliki 0%.

Hasil uji normalitas data diketahui signifikansi sebesar 0.049 artinya nilai tersebut lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal, hal ini menunjukkan data dari kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa signifikansi sebesar 0,208 sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, hal ini menunjukkan bahwa data distribusi penelitian ini adalah homogen. uji linieritas diketahui bahwa signifikansi deviation from linearity sebesar 0,438 lebih besar dari 0,05 dan diketahui nilai F hitung $1,068 < F$ tabel 2.91 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani.

Pada pengujian hipotesis uji t menunjukkan nilai signifikansi untuk pengaruh variabel X terhadap Y adalah sebesar diperoleh $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $5,713 > 2.093$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh variabel kebiasaan merokok (X) terhadap variabel tingkat kebugaran jasmani (Y). Demikian menunjukkan bahwa model regresi antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani permainan signifikan. Pada uji F diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh X terhadap Y secara simultan atau bersama-sama, adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $32.637 > F$ tabel 4,35 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh variabel kebiasaan merokok (X) secara simultan terhadap variabel tingkat kebugaran jasmani (Y).

DISKUSI

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan sebelumnya, pada bagian ini akan di jelaskan semua data dan fakta yang telah di temukan sesuai dengan apa yang telah dirancang sebelumnya. Pembahasan terhadap indikator-indikator yang telah dikemukakan pada bagian kerangka konseptual sesuai dengan ketentuan-ketentuan sebelumnya dan pada akhirnya dapat mengungkapkan pengaruh kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen.

Ada dua hal yang dilakukan dalam menentukan data yang akan di sajikan dalam pembahasan ini yaitu data berupa angket kebiasaan merokok dan juga data tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen yang bersangkutan. Data-data ini di ambil dengan sampel sebanyak 21 orang siswa.

Dapat dijelaskan bahwa dikategorikan sebagai dikategorikan sebagai "kadang-kadang merokok" dengan jumlah 11 siswa, dikategorikan sering "sering merokok" dengan jumlah 3 siswa, dikategorikan "tidak merokok" dengan jumlah 7 siswa, dan pada kategori "perokok" dan "perokok berat" didapatkan hasil 0 siswa.

Sementara itu, untuk data tingkat kebugaran jasmani dikategorikan sebagai "baik" dengan jumlah 6 siswa, pada kategori "sedang" dengan jumlah 4 orang, pada kategori "kurang" didapatkan jumlah 11 siswa, sedangkan kategori "baik sekali", dan kategori "kurang sekali" didapatkan hasil 0.

Mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya berjudul, “Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto)” (Lisyanto, 2015:210) menunjukkan. 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,539$. Hal ini dapat dikatakan bahwa kebiasaan merokok mempunyai hubungan negatif kategori sedang dengan tingkat kebugaran jasmani. 2) Kebiasaan merokok memberikan sumbangan negatif sebesar 29,1% terhadap tingkat kebugaran jasmani. Pada penelitian lain yang sejenis yaitu “Survei Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Sepakbola Djoko Purwoko Football Foundation Kota Malang” (Mahdhasari, 2017:57), dengan karakteristik responden rata-rata berusia 18 tahun terdapat 3 orang (14%) pemain memiliki kebiasaan merokok dan 18 orang (86%) pemain tidak memiliki kebiasaan merokok dan 3 responden perokok yang mengkonsumsi rokok ada 3 orang (100%) responden memiliki kebugaran jasmani sedang dengan tingkat kebugaran jasmani dari 18 responden yang tidak merokok ada 18 orang (100%) memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan data penelitian diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh X terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $5,713 > t$ tabel $2,093$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh variabel kebiasaan merokok (X) terhadap variabel tingkat kebugaran jasmani (Y) dan diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh Y terhadap X adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $32,637 > F$ tabel $4,35$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh variabel kebiasaan merokok (X) secara simultan terhadap variabel tingkat kebugaran jasmani (Y). Dengan kata lain bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan merokok (X) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen telah terbukti kebenarannya.

Memperhatikan hasil temuan penelitian di lapangan yaitu tentang pengaruh kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen, ditemukan kebiasaan merokok berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa. Hal ini ditunjukkan pada tabel bahwa data hasil siswa perokok dan tidak perokok hampir memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda walaupun tidak berselisih jauh yang diukur dengan rentang skor.

Hipotesis pada penelitian ini terbukti yakni didapatkan hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani yang dinilai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen ($p > 0,05$). Seseorang yang merokok tingkat kebugaran jasmaninya lebih rendah dari bukan perokok hal ini terjadi karena suplai oksigen akan berkurang karena hemoglobin akan lebih berkaitan dengan karbon monoksida daripada dengan oksigen sehingga saat melakukan olahraga seorang perokok akan cepat merasakan kelelahan untuk memenuhi kebutuhan dan kebugaran optimal. Faktor inilah yang mungkin mempengaruhi subyek penelitian, sehingga kebiasaan merokok sangat berpengaruh negatif terhadap kebugaran jasmani. Oleh karena itu didapatkan hubungan negatif antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani yang dinilai dengan TKJI.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah pengukuran variabel-variabel perancu seperti intensitas latihan dan aktifitas fisik yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani belum bisa mengukur keseluruhan latihan dan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan alat untuk menilai latihan dan aktivitas fisik berupa kuisioner yang berdasarkan kegiatan atau aktivitas mingguan subyek dan tidak bisa mengukur secara rinci aktivitas lain yang sering dilakukan subyek, misalnya berlari-lari di sekolah, di tempat latihan, naik turun tangga serta saat dilakukannya tes kebugaran jasmani pada saat pulang sekolah sehingga tidak memaksimalkan kondisi fisik saat dilakukan penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis penelitian tentang hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen. dapat disimpulkan sebagai berikut. Kebiasaan merokok pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen termasuk dalam kategori kadang-kadang merokok dengan persentase 52,5 % dengan skor rata-rata 53. Tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan skor rata-rata 15 dan dikategorikan sedang. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan

merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen dengan nilai signifikansi 0,000.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran agar pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen untuk menghindari atau menghentikan mengkonsumsi rokok karena berdasarkan hasil penelitian menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kebugaran jasmani. Dari hasil pembahasan yang ditemukan, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat berpengaruh negatif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa maka diharapkan bagi guru pelajaran penjasorkes dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lengkap bagi siswa tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.

Bagi siswa yang mempunyai kebiasaan merokok diharapkan dapat mengerti dan memahami bahaya merokok bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain, sehingga dapat menghindari kebiasaan merokok. Bagi sekolah hendaknya bisa bersikap tegas dan bijaksana pada anak didiknya yang mempunyai kebiasaan merokok, apalagi yang dilakukan di lingkungan sekolah, karena dapat mempengaruhi siswa yang lain untuk melakukan kebiasaan merokok.

REFERENSI

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bustan, N. 2015. *Managemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hastuti, T. A. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Irianto, D. P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Lutan, Rusli. (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurhasan,dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya:UNESA University Press.
- Priyatno, D. 2016. *SPSS Handbook: Analisis Data, Olah Data & Penyelesaian Kasus-Kasus Statistik*. Yogyakarta: MediaKom.
- Sanjiwani N. L. P. Y dan Budisetyani I. G. A. P. W. 2014. *Pola Asuh Permisif Ibu dan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki di Sma Negeri 1 Semarang*. (Online), (<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25097/16310>) diakses tanggal 12 September 2018.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukirno. 2010. *Belajar Bermain Futsal*. Depok: Arya Duta.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press