

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (STUDI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PACET MOJOKERTO)

Aditya Listyanto

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, adityol@yahoo.com

Juanita Dolores H. N.

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Merokok merupakan salah satu bentuk perilaku yang berisiko terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang, dimana pada sekarang ini semakin berkembang dan menjadi kebiasaan di kalangan anak muda dan remaja. Jadi pada intinya kebiasaan merokok dapat mengakibatkan gangguan kesehatan di kemudian hari dan juga dapat menurunkan aktifitas belajar terutama pelajaran pendidikan jasmani karena terbentur masalah kebugaran akibat terlalu banyak merokok. Kebugaran jasmani itu sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kebiasaan merokok. Hal itu terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Pacet, ternyata banyak ditemukan siswa sedang melakukan kebiasaan merokok baik di dalam dan di luar sekolah. Kejadian ini cukup memprihatinkan dan menarik untuk dilakukan penelitian mengenai keterkaitan antara kebiasaan merokok yang dilakukan oleh siswa dengan tingkat kebugaran jasmaninya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, 2) seberapa besar sumbangan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani. Sasaran penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pacet yang diambil sebanyak 30 anak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasional dengan persamaan regresi sederhana.

Simpulan sebagai berikut: 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 siswa.

Kata Kunci: Kebiasaan Merokok, Kebugaran Jasmani, Siswa

Abstract

Smoking is one of habit which have a risk to human's healthy and physical fitness, which nowadays more developed and become an habit in teenagers life. The point is smoking habit can cause health problem and also decrease learning activity especially physical education because of health problem that caused by too much smoking. Physical fitness is affected by two factors, internal and external factor. One of external factor which can influence physical fitness is smoking habit. In Senior High School 1 Pacet there are many students that smoking inside or outside school. This situation could be apprehensive and interesting to do for research about relation between smoking and student's physical fitness.

The purpose of the research to know: 1) Correlational between smoking habit and student's physical fitness, 2) how smoking can be biggest effect for physical fitness. The target of this research is 30 boy students of Grade XI Senior High School 1 Pacet. The accumulation technique in this research was using an inquiry and Multistage Fitness Test. Analysis technique that use in this research is korelasional analysis with simple regresi similarity.

The conclusion are: 1) there is significant relation between smoking ability and students of Grade XI Senior High School 1 Pacet physical vitality, with coefficient correlation -0,539. It means smoking ability have negative relation average category. 2) smoking ability give negative effect 29,1% with student's physical vitality.

Keywords: smoking habits, physical fitness, students.

PENDAHULUAN

Kebiasaan hidup modern pada abad 21 ini yang bergantung pada alat-alat serba otomatis-elektronik ini akan berdampak kurang baik terhadap perkembangan

fisik karena orang akan mengesampingkan kegiatan fisik. Dimana sekarang kita bisa menggergaji kayu dengan mesin. Bila dilihat dari efisiensi kerja memang lebih baik, tetapi manusia akan cenderung kurang mendayagunakan

fungsi jasmaninya. Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia semenjak mereka lahir, anak-anak, remaja hingga dewasa. Perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, sikap, mental, intelektual, sosial dan emosional. Dengan kurangnya dayaguna fungsi jasmaninya, maka secara langsung maupun tidak langsung seseorang akan mengalami pengurangan gerak. Proses pengurangan gerak ini akan banyak menimbulkan masalah dan menurunkan tingkat kebugaran jasmani orang tersebut.

Untuk membina kebugaran jasmani seseorang, latihan yang dilakukan harus memberi beban kepada sistem kardiorespiratori, yaitu sistem jantung, peredaran darah dan paru-paru. (Cooper; 1968) Secara fungsional, sistem kardiorespiratori bertanggung jawab atas pembagian oksigen (proses pernafasan) dan bahan makanan kepada otot yang sedang bekerja, serta penyingkiran gas asam arang dan sampah yang tidak berguna bagi otot yang bekerja. Adapun yang dimaksud dengan memberi beban pada sistem kardiorespiratori adalah dengan melakukan aktivitas latihan dan olahraga secara rutin, seperti latihan aerobik dan latihan kardiovaskular yang dilakukan 2 sampai 3x dalam seminggu. Manfaat pelatihan kardiorespirasi adalah mengurangi resiko kematian akibat penyakit jantung, mengurangi risiko terkena diabetes, mengurangi risiko terkena tekanan darah tinggi, membantu menurunkan tekanan darah pada orang hipertensi (Sudarno, 1992).

Pendidikan jasmani yang dilakukan sekali dalam seminggu di sekolah merupakan upaya untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi hal itu masih belum cukup karena kebugaran jasmani bukan hanya dipengaruhi oleh kegiatan fisik. Kebugaran jasmani itu sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal (dari luar) yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kebiasaan merokok, selain aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat (Nurhasan dkk ; 2005), sedangkan faktor internal yang mempengaruhi adalah genetik umur dan jenis kelamin.

Rokok mengandung lebih dari empat ribu zat-zat dan dua ratus diantaranya telah dinyatakan berdampak tidak baik bagi kesehatan. Zat yang paling berbahaya sekaligus racun utama pada rokok adalah tar, nikotin dan karbon monoksida (CO). Tar merupakan racun yang bersifat membunuh sel dalam saluran udara dan paru-paru. Racun ini dapat memicu terjadinya kanker paru-paru. Nikotin adalah zat adiktif yang mempengaruhi sistem syaraf dan peredaran darah. Racun ini juga yang menyebabkan ketagihan. Karbon monoksida (CO) adalah gas yang terdapat pada asap rokok yang mengikat hemoglobin dalam darah sehingga darah tidak mampu mengikat oksigen yang sangat diperlukan oleh sel-sel tubuh pada proses respirasi (pernafasan) sehingga dapat memicu terjadinya serangan jantung mendadak yang dapat berujung pada kematian (Satiti, 2009).

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada siswa SMA Negeri 1 Pacet, ternyata banyak

ditemukan siswa sedang melakukan kebiasaan merokok baik di dalam dan di luar sekolah. Dari uraian di atas peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Maksun (2008:10) menyatakan bahwa "pendekatan kuantitatif antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar". Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen yang mana peneliti hanya ingin mengungkapkan informasi tentang hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani siswa tanpa memberikan suatu perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasional. Maksun (2008: 17) mengemukakan bahwa "penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut". Tujuan desain ini adalah menghubungkan dua variabel atau lebih. Model hubungan desain ini adalah hubungan sebab akibat. Maksun (2008: 51) mengatakan bahwa "hubungan sebab akibat terjadi jika variabel yang satu menjadi penyebab variabel yang lain. Artinya dalam model hubungan ini terdapat variabel yang menjadi penyebab dan ada variabel akibat". variabel bebasnya kebiasaan merokok dan variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet yang merokok sebesar 98 siswa. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Yaitu subjek diilih secara acak sehingga masing-masing mempunyai kesempatan yang sama. Adapun jumlah sampel penelitian yang diambil adalah sebanyak 30 siswa

Teknik pengumpulan datanya yaitu dengan menggunakan angket untuk mengetahui tingkat kebiasaan merokok sampel. kemudian untuk mengetahui kebugaran jasmani menggunakan test MFT (multystage fitness)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data kebiasaan merokok ini di peroleh dari pengisian angket dan di sebar kepada sampel. Hasil keseluruhan angket membahas pernyataan siswa tentang tingkat kebiasaan merokok, adapun hasil jawaban adalah sebagai berikut

Tabel 1 : kategori tingkat kebiasaan merokok siswa

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Ringan	7	23,33%
Sedang	23	76,67%
Total	30	100,00%

Hasil jawaban di atas menunjukkan bahwa sebanyak 7 siswa (23,33%) mempunyai kebiasaan merokok dalam kategori ringan, dan sebanyak 23 siswa (76,67%) mempunyai kebiasaan merokok dalam kategori

sedang. Jadi dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa mempunyai kebiasaan merokok dalam kategori sedang.

Tabel 2 : kategori tingkat kebugaran jasmani siswa

Kriteria	Frekuensi	Persentase
<i>Very Poor</i>	10	33,33%
<i>Poor</i>	7	23,33%
<i>Fair</i>	13	43,33%
Total	30	100,0%

Hasil jawaban di atas menunjukkan bahwa sebanyak 10 siswa (33,33%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori *very poor*, sebanyak 7 siswa (23,33%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori *poor*, dan sebanyak 13 siswa (43,33%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori *fair*. Jadi dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori *fair*.

Tabel 3: hasil uji normalitas data

Data	χ^2_{hitung}	dk	χ^2_{tabel}	Ket
Kebiasaan merokok (X)	10,143	5	11,07	Normal
Kebugaran jasmani (Y)	9,593	5	11,07	Normal

Dari tabel 3 hasil uji normalitas tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

1. Nilai *chi square* hitung (χ^2_{hitung}) data kebiasaan merokok sebesar 10,143. Dengan dk = 5, taraf sig 5 % didapatkan nilai *chi square* tabel (χ^2_{tabel}) sebesar 11,07. Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa nilai χ^2_{hitung} (10,143) < χ^2_{tabel} (11,07), maka dapat dikatakan bahwa data kebiasaan merokok dinyatakan berdistribusi normal.
2. Nilai *chi square* hitung (χ^2_{hitung}) data kebugaran jasmani sebesar 9,593. Dengan dk = 5, taraf sig 5 % didapatkan nilai *chi square* tabel (χ^2_{tabel}) sebesar 11,07. Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa nilai χ^2_{hitung} (9,593) < χ^2_{tabel} (11,07), maka dapat dikatakan bahwa data kebugaran jasmani dinyatakan berdistribusi normal.

Dari hasil perhitungan uji normalitas di atas dapat dikatakan bahwa semua data masing-masing variabel dapat dikatakan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Signifikansi korelasi individual antar 2 variabel

Variabel	Korelasi (r hitung)	N	r tabel (product moment)
Kebiasaan Merokok (X) terhadap Kebugaran Jasmani (Y)	-0,539	30	0,361

Pembahasan

Dari tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi individual antara variabel X dan Y (r_{hitung}) sebesar 0,539 sedangkan harga r_{tabel} 0,361 (dengan taraf kesalahan

sebesar 5% dan N = 30). Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata harga r_{hitung} (0,539) > (0,361), maka dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan tolak H_o . Dengan kata lain bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan merokok (X) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis kerja yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmanis siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet telah terbukti kebenarannya.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan bahwa :

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

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang ditemukan, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. 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.
2. 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.
3. 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.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, S. 2009. *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Edisi Revisi. Jakarta : Bumi Aksara

Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK Unesa

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK Unesa