

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
YANG MEROKOK DI SMP NEGERI 5
PANGKALAN KOTO BARU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



OLEH:

FEBRYNA RIZALDI 17086394

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Merokok
Di SMP NEGERI 5 KEC.Pangkalan Koto Baru**

Nama : Febryna Rizaldi

NIM : 17086394

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

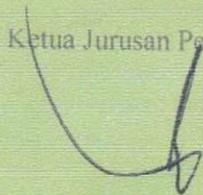
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

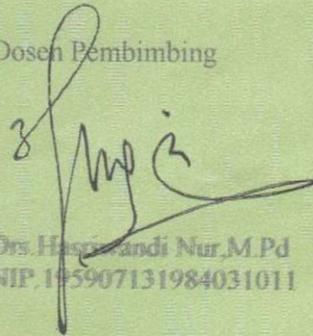
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003**

Dosen Pembimbing



**Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
NIP. 195907131984031011**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Merokok
Di SMP NEGERI 5 KEC.Pangkalan Koto Baru**

Nama : Febryna Rizaldi

NIM : 17086394

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs.Hasriwandi Nur,M.Pd

1.....

2. Sekretaris : Drs.Edwarsyah,M.Kes

2.....

3. Anggota : Rika Sepriani, M.Farm.Apt

3.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “TinjauanTingkat Kesegaran Jasmani SiswaYang Merokok Di SMP Negeri 5 Pangkalan Koto Baru”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, November 2021

Yang membuat pernyataan



FEBRYNA RIZALDI
NIM. 17086394

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MEROKOK DI SMP NEGERI 5 PANGKALAN KOTO BARU

Febryna Rizadi

ABSTARK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para siswa yang merokok di SMP N 5 Koto Baru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang merokok di SMP N 5 Koto Baru. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 27 orang.

Instrument yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai dengan buku pegangan TKJI. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa yang merokok di SMP N 5 Koto Baru yaitu: dari hasil tes kebugaran jasmani siswa yang merokok, tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi tingkat kebugaran jasmani baik sekali dan baik, 9 orang siswa yang merokok (33%) memiliki klasifikasi “Sedang”, 12 orang siswa yang merokok (44%) memiliki klasifikasi “Kurang”, dan 6 orang siswa yang merokok (22%) yang memiliki klasifikasi “Kurang Sekali”.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP N 5 Pangkalan Koto Baru yang merokok berada dalam kategori kurang.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa yang Merokok*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa yang merokok di SMP N 5 Pangkalan Koto Baru”, dapat diselesaikan. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umat.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan.
2. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini
3. Ibu Rika Sepriani, M.Farm. Apt. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini
4. Dr. Alnedral, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh staff pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ibu Yulhasni. S.Pd selaku Kepala sekolah SMP N 5 Pangkalan Koto Baru yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
8. Siswa SMP N 5 Pangkalan Koto Baru yang telah ikut serta membantu dalam pengambilan data penelitian.

9. Teristimewa kepada Bapak Afrizal Harianto (Ayah), Ibu Netty Erawat (Ibu), Hadi Ermal (Kakak), Ridho Rizaldi (Adik) dan Amanda Rizaldi (Adik) yang tidak henti- hentinya memberikan doa' dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2017 yang telah memberikan semangat dan dukungan serta semua pihak yang banyak membantu penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, arahan yang Bapak/Ibu berikan serta rekan-rekan berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT.

Ssegala kekurangan dalam Skripsi ini yang menjadi penelitian bagi penulisnya.

Padang, Oktober 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTARK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TEBEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Rokok.....	17
3. Zat yang Terkandung dalam Rokok.....	18
4. Perokok dan Pengolahraga.....	21
5. Dampak Rokok.....	23
6. Hubungan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani.....	24
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi.....	28

2. Sampel.....	29
D. Definisi Variabel Penelitian.....	30
E. Jenis dan Sumber Data.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Instrument Penelitian	32
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Data	41
2. Analisis Data	48
B. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TEBEL

Tabel	Halaman
1. Siswa yang menjadi Populasi dalam Penelitian	29
2. Tabel Jumlah Siswa SMP N 5 Koto Baru Yang Mengikuti Penelitian.....	30
3. Nilai Kebugaran Jamani Usia 13-15 Tahun Untuk Putra.....	31
4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	32
5. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SMP N 5 Koto Baru.	41
6. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru.	43
7. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	44
8. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	46
9. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	47
10. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Zat yang terkandung dalam rokok.....	18
2. Posisi start lari 50 Meter	34
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	35
4. Tes Baring Duduk	37
5. Tes Loncat Tegak.....	38
6. Posisi Start Lari 1000 Meter	39
7. Diagram Tes Lari 50 Meter Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SMP N 5 Koto Baru	42
8. Diagram Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru.	44
9. Diagram Tes Baring Duduk 30" Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	45
10. Diagram Tes Loncat Tegak Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	46
11. Diagram Tes Lari 1000 M Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	48
12. Diagram Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar TKJI	60
2. Data Penelitian Tes Kebugaran Jasamani	61
3. Hasil Analisis Data.....	63
4. Dokumentasi Penelitian	64
5. Suran Izin penelitian	68
6. Surat Izin Penelitian dari Dinas.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional.

Menurut Junaedi, (2015: 837) ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu, pertama meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, kedua meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya dan, ketiga meningkatkan pengertian siswa dan prinsip-prinsip serta bagaimana menerapkan dalam praktik. Berdasarkan pendapat di atas, tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu untuk, membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan kemampuan berfikir, mengembangkan sikap sportifitas, serta pola hidup yang sehat.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya

Menurut Bucher (1960) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, social, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Disini juga digambarkan bahwa aktivitas jasmani juga menjadi alat mencapai pendidikan. Bukan hanya itu saja bahwa didalamnya ditunjukkan bukan hanya untuk mengembangkan kebugaran jasmani saja melainkan Secara sederhana bahwa pendidikan jasmani itu merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Selanjutnya pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani diarahkan pada pemberian kesempatan yang seluas-luasnya untuk melakukan gerak dengan harapan siswa dapat aktif dan pada gilirannya akan membantu perkembangan kebugaran jasmaninya

Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang untuk melakukan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup tenaga untuk menikmati waktu senggangnya (Apri Agus, 2012:24).

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki agar bisa mengikuti latihan maupun pertandingan dengan baik untuk meraih

prestasi yang maksimal. Apabila remaja yang dibina memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peningkatan prestasi dapat diwujudkan (Syafuruddin, 2017:14).

Kebugaran jasmani yang baik di peroleh dari berbagai aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan dengan benar serta didukung oleh kondisi tubuh yang sehat. Untuk meraih prestasi puncak pada jenis-jenis cabang olahraga tertentu diperlukan pembinaan dan latihan yang intensif untuk semua unsur prestasi. Menurut Syafuruddin, (2017:14) prestasi olahraga merupakan tingkat kualitas fungsi tubuh yang terbaik dibandingkan dengan level kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi lebih mengarah kepada jenis-jenis cabang olahraga tertentu yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik (Syafuruddin, 2017:39).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan bahwa pembelajaran penjas di SMP tersebut kurang baik, karena anak SMP tersebut banyak tidak masuk pada jam pelajaran penjas , dan kelas di SMP tersebut cuma ada 4 kelas, kelas 1 (satu kelas), kelas 2 (dua kelas) , kelas 3 (satu kelas), dan peralatan penjasnya kurang lengkap, bola voli dua, sepak bola satu, bola basket satu, lempar lembing tiga, dan lapangan sekolah yang ada untuk lapangan upacara dan bola basket, filosofis belajar penjas mengajar keterampilan motorik, dan sikap anak di sekolah., dan pelajaran penjas seharusnya banyak bergerak, dan sebagian anak ada yg tidak bergerak pada

saat mengikuti pelajaran penjas identifikasi (ciri" kan) penjas tersebut, selain itu ditemukan saya siswa kelas 1 ,2 dan 3 yang merokok saat kegiatan pembelajaran berlangsung maupun di saat jam istirahat, ditemukan banyak siswa merokok dikantin. Tujuan mereka merokok pada awalnya untuk menghangatkan badan mereka dari suhu yang dingin. Tapi seiring perjalanan waktu pemanfaatan rokok disalah artikan, sekarang rokok dianggap sebagai suatu sarana untuk pembuktian jati diri bahwa mereka yang merokok adalah keren.

Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan gaya hidup diantaranya konsumsi makan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan tambahan adanya distres yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang. Kebiasaan merokok mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa kita pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kebiasaan merokok bukan saja merugikan bagi perokok sendiri tapi juga bagi orang disekitarnya. Kebiasaan merokok yang melanda dunia telah menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Hasil penelitian di Indonesia, remaja mulai merokok pada umur yang sangat muda. Usia pertama kali merokok berkisar pada usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30%, dan hampir 50% perokok di Amerika Serikat termasuk usia remaja.

Dampak yang ditimbulkan akibat kebiasaan merokok dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran napas dan jaringan paru-paru. Pada saluran nafas besar, sel mukosa membesar (*hyperthropy*) dan kelenjar mukus bertambah banyak (*hyperplasia*) sehingga terjadi penyempitan saluran napas. Pada jaringan paru-paru terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveoli (Hans,2003).

Uraian diatas menggambarkan banyak faktor yang terjadi di lapangan yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian dampak merokok terhadap kesegaran jasmani siswa di SMP N 5 Pangkalan Koto Baru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Aktivitas Fisik.
2. Faktor Kebiasaan Merokok.

3. Faktor Manajemen Sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 5 Pangkalan Koto Baru, maka dari itu penulis memiliki pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh rokok terhadap kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana rokok terhadap kebugaran jasmani di SMP N 5 Pangkalan Koto Baru?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SMP N 5 Pangkalan Koto Baru.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis:
 - a. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Memberikan pengalaman serta wawasan mengenai bagaimana mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SMP N 5 Pangkalan Koto Baru.

2. Mamfaat Pratikal

- a. Bagi Guru Olahraga

Sebagai bahan pemikiran bagi guru penjas dengan usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah tempat beliau bertugas..

- b. Bagi Sekolah SMP N 5 Kecamatan Pangkalan Koto Baru

Sebagai masukan dalam rangka penelitian tentang merokok akan mendeskripsikan pengaruh merokok siswa pada jasmani.