

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA PEMUDA
PEROKOK DAN TIDAK PEROKOK DI PASAR BUKIT TAPAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Serjana Sains di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**MUSFERI HARIZAL
1206968 / 2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

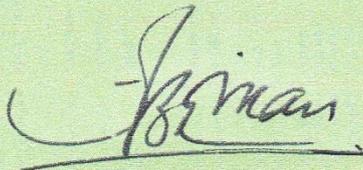
**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA
PEMUDA PEROKOK DAN TIDAK PEROKOK DI PASAR BUKIT
TAPAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Musferi Harizal
NIM : 1206968
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP.19580502 198403 1 006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP.19700512 199903 2 00 1

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

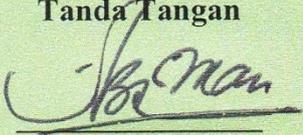
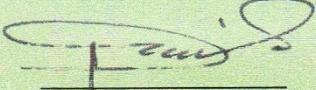
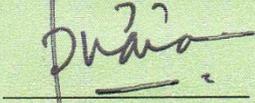
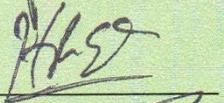
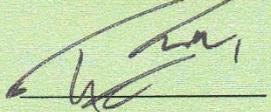
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA
PEMUDA PEROKOK DAN TIDAK PEROKOK DI PASAR BUKIT
TAPAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**Nama : Musferi Harizal
NIM : 1206968
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	
Sekretaris	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	
Anggota	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	
Anggota	: Hastria Effendi, M.Farm. Apt	
Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Perokok dan Tidak Perokok di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pesisir Selatan**”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2016
Yang membuat pernyataan



Musferi Harizal
NIM. 1206968

ABSTRAK

Musferi Harizal (2016) : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Pemuda Perokok Dan Tidak Perokok Di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara pemuda perokok dan tidak perokok di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah komperatif *ex post fact*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemuda Pasar Bukit Tapan sebanyak 110 orang pemuda. Penarikan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik sampling yang digunakan jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang, 15 orang perokok dan 10 orang tidak perokok. Teknik pengambilan data dilakukan angket untuk penentuan kelompok sampel dan tes kebugaran jasmani 2400 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus statistik uji “t”.

Dari hasil data statistik yang telah diolah menunjukkan terdapat perbedaan kebugaran jasmani pemuda perokok dan tidak perokok di Pasar Bukit Tapan Pesisir Selatan. Dengan $t_{hitung} (2,27) > T_{tabel} (2,069)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, dengan kesimpulan terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara pemuda perokok dan tidak perokok di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : Kebiasaan Merokok, Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT karna atas ridoh dan rahmat-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA PEMUDA PEROKOK DAN TIDAK PEROKOK DI PASAR BUKIT TAPAN PESISIR SELATAN”**. Yang merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis belumlah tentu dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa hormat dan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H.Ganefri,M.Pd,Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si,M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Bafirman HB,M.Kes,AIFO selaku pembimbing I yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Hanif Badri,M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dr. Pudia M Indika,M.kes, Ibu Hastria Effendi,M.Farm.Apt, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf,S.Pd,M.Pd. selaku tim penguji skripsi ini yang telah memberi masukan, dorongan, serta koreksi dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan dan Karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa bagi Keluarga tercinta Ayahanda Syamsul Bahri dan Ibunda Mulyani yang telah mengasuh dengan penuh kasih sayang serta Adek – Adek ku yang saya sayangi Zeta Meiriani dan Lani Syamutri atas Do'anya. Serta yang spesial Tira Febriani,S.Sos dia sosok wanita yang telah memberi semangat, membantu penuh dengan kasih sayang dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2012, beserta kepada semua anak kontrakan tunggul hitam Gio Jaka Putra,A.Md (Abang), Riski Ardiansa,A.Md, Azimi Akbar, Arrahman,S.Si, Ilhamsyah,A.Md, yang telah memberi motivasi dalam penulisan skripsi ini.
10. Pemuda-pemuda Pasar Bukit Tapan atas partisipasinya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu penulis menerima kritikan, saran dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, dan but penulis sendiri.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Kebugaran jasmani	7
2. Kebiasaan Merokok	18
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
1. Gambaran sampel berdasarkan masing-masing kelompok	36
2. Gambaran hasil kebugaran jasmani	37
B. Pengujian persyaratan analisis	39
C. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	----

LAMPIRAN	47
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

1. Tabel Teman yang membantu	33
2. Tabel Norma kebugaran jasmani	34
3. Tabel jumlah sampel berdasarkan masing-masing kelompok	36
4. Tabel kategori kebugaran jasmani	37
5. Tabel klasifikasi kebugaran jasmani pemuda perokok dan tidak merokok.	38
6. Tabel hasil uji homogenitas	40
7. Tabel hasil uji hipotesisi	40

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar kerangka konseptual	30
2. Gambar Jumlah ampel berdasarkan masing-masing kelompok	37
3. Gambar Jumlah sampel dengan kategori kebugaran jasmani	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi – kisi angket penelitian	47
2. Hasil tes kebugaran jasmani yang perokok	48
3. Hasil tes kebugran jasmani yang tidak perokok	49
4. Uji homogenitas	50
5. Uji hipotesis	51
6. Dokumentasi penentuan kelompok sampel dengan angket.....	53
7. Dokumentasi saat penelitian.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Reformasi yang sedang berjalan di Indonesia sekarang ini menuntut manusia tidak henti-hentinya melaksanakan pembangunan, baik itu pembangunan di bidang materil maupun di bidang spritual. Walaupun negara ini mengalami krisis politik, ekonomi dan lain sebagainya, namun di pihak lain masih ada yang dapat dibangun dan dibenahi.

Pembangunan yang dilaksanakan sekarang di titik beratkan pada pembangunan manusia. Dalam hal ini membutuhkan manusia-manuia yang berkualitas, baik mental maupun kebugaran jasmani dan rohani. Agar pelaksanaan pembangunan terlaksana dengan baik.

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, dimana pada saat ini berusaha melakukan pembangunan di segala bidang, khususnya di bidang olahraga. Olahraga merupakan bagian dari sarana dalam mencapai prestasi individu, selain itu juga memiliki peran yang besar dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Hal ini sejalan dalam Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 Pasal 80 Tentang Kesehatan Olahraga berbicara bahwa “upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam peningkatkan pertasi belajar, kerja dan olahraga yang dilaksanakan melalui latihan fisik”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan kesehatan olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kenyataannya yang ada dalam masyarakat jauh dari apa yang diharapkan, oleh karena itu masyarakat pun bisa dikatakan belum bisa menjaga kesehatan diri sendiri, masih banyak perilaku masyarakat yang merugikan kesehatannya sendiri. Salah satu perilaku masyarakat yang sangat memprihatinkan adalah kebiasaan merokok.

Seperti yang banyak ditemui di kalangan masyarakat betapa banyaknya penikmat rokok saat ini. Padahal pemerintah telah merekomendasi tentang bahaya merokok melalui slogan-slogan di jalan, iklan, di bungkus rokok itu sendiri juga telah ada peringatan bahaya merokok.

Menurut *The Tobacco Atlas 3rd edition*, 2009 terkait persentase penduduk dunia yang mengkonsumsi tembakau didapatkan sebanyak 57% pada penduduk Asian dan Australia, 14% pada penduduk Eropa Timur dan pecahan Uni Soviet, 12% penduduk Amerika, 9% penduduk Eropa Barat, dan 8% penduduk Timut Tengah serta Afrika. Sementara itu ASEAN merupakan sebuah kawasan dengan 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau.

Persentasi perokok pada penduduk di negara ASEAN terbesar di Indonesia (46,16%), Filipina (16,62%), Vietnam (14,11%), Myanmar (8,73%), Thailand (7,74%), Malaysia (2,90%), Kamboja (2,07%), Laos (1,23%), Singapura (0,39%), dan Brunei (0,04%).

Berbagai penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa rokok merupakan faktor risiko utama dari penyakit jantung, kanker, penyakit paru kronik dan diabetes militus, serta penyakit lainnya antara lain seperti fertilitas, impotensi Kemenkes RI (2012).

Volume produksi rokok pada 2015 diperkirakan tumbuh tipis dibanding 2014, dari 314 miliar batang menjadi 315 miliar batang, dengan nilai pasar industri (market size) diestimasi Rp 222,7 triliun – Rp 224,2 triliun pada 2015. Saat ini jumlah perokok di Indonesia pada 2015 mencapai 62,7 juta jiwa dengan rasio 63% dari seluruh pria merupakan perokok, sedangkan 5% wanita merupakan perokok. BPS (2015).

Menurut Bafirman (2013 : 83) mengatakan daya tahan kardiovaskuler merupakan kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Kebugaran kardiovaskuler adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Kebugaran kardiovaskuler sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme. Kebugaran kardiovaskuler dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok.

Berdasarkan data dari pukesmas Pasar Bukit Tapan angka kematian penyakit jantung dan paru pada tahun 2013 ada 7 orang, tahun 2014 ada 5 orang dan ditahun 2015 ada 7 orang. Dapat dipahami bahwa merokok sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Apri Agus, 2013 : 39).

Dewasa ini perilaku merokok merupakan perilaku yang telah umum dijumpai. Perokok berasal dari berbagai kelas sosial, status yang berbeda, hal ini mungkin disebabkan karena rokok dapat dengan mudah diperoleh dimanapun. Merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar masuk kedalam tubuh dan meniupkannya kembali keluar. Oleh karena itu merokok sangat merugikan baik di kalangan perokok aktif maupun perokok pasif.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pemuda, seperti kebiasaan merokok yang sulit untuk dihentikan, kelas sosial, generasi, tingkat pendidikan, dan faktor lingkungan yang sangat berperan tinggi terhadap merokok seperti ajakan dari teman – teman demi pergaulan serta mempunyai lingkungan masyarakat yang perokok.

Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi masih juga pemuda yang merokok. Penulis melihat lebih banyak pemuda yang perokok aktif dibandingkan dengan pemuda yang tidak merokok.

Meraka mempunyai prinsip bahwa merokok adalah salah satu bagian penyemagat hidup, dan akhirnya menjadi kebiasaan yang susah dihentikan. Sedangkan perokok pasif dan aktif mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani tubuh. Merokok itu sendiri dapat merugikan kita baik dari segi kesehatan maupun kebugaran jasmani.

Untuk itu peneliti tertarik meneliti lebih jauh masalah ini dengan mengangkat judul “ Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Pemuda Perokok dan Tidak Perokok di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pasisir Selatan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang mempengaruhi kebugaran jasmani pemuda sebagai berikut :

1. Peningkatan jumlah perokok di Indonesia
2. Merokok mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler
3. Merokok menimbulkan resiko dari penyakit jantung, kanker, penyakit paru kronik dan diabetes militus.
4. Lingkungan mempengaruhi pemuda untuk merokok.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang dituju, maka masalah penelitian ini dibatasi yang akan dibahas adalah “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Pemuda Perokok dan Tidak Perokok di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pasisir Selatan”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Apakah ada Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Pemuda Perokok dan Tidak Perokok di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pasisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Pemuda Perokok dan Tidak Perokok di Pasar Bukit Tapan Kabupaten Pasisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai referensi di perpustakaan serta berguna untuk bahan bacaan bagi mahasiswa.
2. Khususnya bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.
3. Sebagai salah satu syarat peneliti dalam menyelesaikan Sarjana Ilmu Keolahragaan.