

**PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP DAYA TAHAN UMUM
PEMAIN SEPAKBOLA CLUB BINTANG TIMUR SAWAH TANGAH
KECAMATAN PARIANGAN KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**FEBY LESVA OPENDRI
NIM . 06905**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP DAYA TAHAN UMUM PEMAIN SEPAKBOLA CLUB BINTANG TIMUR SAWAH TANGAH KECAMATAN PARIANGAN KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : Feby Lesva Opendri
NIM : 06905
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Disetujui oleh :

Pembimbing I



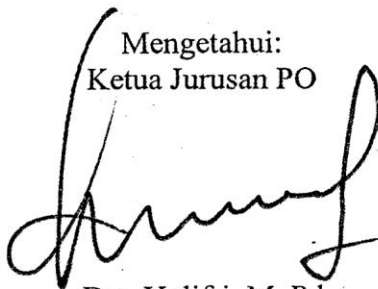
Drs. Willadi rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP. 1962052011987031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan PO



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP.195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

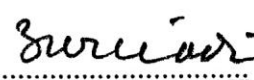
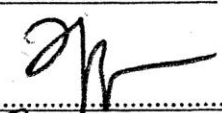
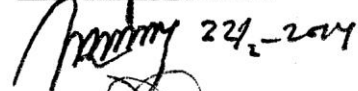
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP DAYA TAHAN UMUM PEMAIN SEPAKBOLA CLUB BINTANG TIMUR SAWAH TANGAH KECAMATAN PARIANGAN KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : Feby Lesva Opendri
NIM : 06905
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

1. Ketua	Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	1. <u></u>
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO	2. <u></u>
3. Anggota	Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO	3. <u> 24-2013</u>
4. Anggota	Drs. Zainul Johor, M.Pd	4. <u></u>
5. Anggota	Drs. Zalfendi, M.Kes	5. <u></u>

اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

Assalamu'alaikum W.W

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu... (Q. S. Al Baqarah : 45)

Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya...

(Q. S. Al Israa' : 23)

Ya...Allah, ya...Rohman, ya...Rohim

*Puji dan syukur hamba ucapkan kehadirat-MU, hamba bersujud kepada-MU sebagai ucapan terima kasih, jiwa adalah genggamannya-MU dan ilmu adalah rahmat-MU. Telah ku raih rahmat-MU telah ku peroleh keberkahan nikmat-MU. Jadikan lah hamba-Mu ini makhluk yang pandai bersyukur menjalani kehidupan yang penuh dera ini dan dengan petunjuk-Mu yangmengarahkan hamba ke jalan yang lurus..... *

Hari ini, tangis kebahagiaan tampak didepan MU Ya. . . Robbi. Semua do'a-do'a hamba selalu dika tulkan. Segala kesulitan, tantangan, dan hambatan telah hamba lalui demi menggapai dan merengkuh sebuah harapan, sebagai bekal menempuh masa depan yang cerah. Untuk itu ridho dantuntunan MU hamba harapkan selalu.....

Ya Allah ya Tuhan...jadikanlah karya hamba ini sebagai setetes embun penyejuk hati kedua orang tua hamba. Hamba menyadari apa yang hamba perbuat saat ini belum mampu membalas setetes keringat, kelelahan dan air mata kedua orang tua beserta keluarga hamba selama ini. Oleh karenanya Ya Allah. . . Hamba mohon. . . jadikan lah keringat beliau bagai mutiara yang kemilau disaat orang-orang dalam kegelapan. . . serta jadikanlah kelelahan beliau sebagai keredaan orang-orang dalam kepayahan...

Ya Allah...Dengan rasa syukur kupersembahkan karya kecil ku ini kepada Papa tercinta Suhardiman dan Mama tercinta Asratati yang menyayangi ku setulus hati sejak kecil sampai sekarang dan takkan pupus sepanjang masa. Serta adikku Vido Elhas Osmeki dan Meyzy Lesva Cahyani yang sangat aku sayangi, semoga kalian menjadi anak yang saleh,serta pintar lahir dan batin... Amin...

Terimakasih atas dorongan dan motivasinya baik secara moril dan materi serta doa dan harapan sehingga selesai penulisan skripsi ini.

Kemudian kepada yang sangat kuhormati Bapak Kost Rasada dan Ibu Lis Telah memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan (jasa-jasa dan semua kebaikan bapak dan ibu takkan pernah ku lupakan)

Ya Allah...Aku sadari apa yang kuperbuat belum bisa membalas jerih payah dan setetes air mata Papa dan Mamaku tercinta...Untuk itu Ya Allah Balaslah keringat dan tetesan air mata mereka dengan Surga MU...dan kobarkanlah semangat cahaya-MU dalam jiwa ragaku agar kelak aku dapat menyinari Dunia ini sehingga membuat kedua orang tua dan keluargaku lebih bahagia dan bangga...

Alhamdulillah atas segala nikmat dan rahmat-MU sehingga berbagai macam rintangan dan godaan dapat aku lewati moga hidyah dan karunia-MU selalu menyertaiku...

Buat dosen pembimbing Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO (terima kasih atas bimbingan dan suportnya, jasa-jasa bapak takkan pernah ku lupakan)

.....Sahabat-sahabatku.....

Ucapan terimakasih kepada teman-teman senasip seperjuangan, Jimmi Zulfi S.Pd, Roni Putra S.Pd, Dodi Eka Putra S.Pd, Yulfero S.Pd, Helldi Vernando S.Pd, Ali Imran S.Pd, Alismantoni S.Pd, Eko Ruswadi S.Pd, Dan Adik-adik Q Kos Kardus Yang Tak Tersebutkan Satu Persatu. Aku akan selalu merindukan saat-saat kita bersama akan selalu ku kenang saat-saat kita bersama dalam canda, tawa duka yang sudah kita lewatin bersama. Terima kasih buat kebersamaannya yang telah memberikan bantuan, dorongan, candaan, dan keceriaan dalam menghadapi semua permasalahan. Untuk semua temanku yang alun jo bagageh lah lai taga'an kapalo tu bulekkan tekat tu lai...jan maegoang-engoang jo, ado kesempatan agjiahhhh kali....Bilo jo lai ...jan malapeh jo...

By : feby Lesva Opendri

ABSTRAK

Feby Lesva Opendri (2013) : Pengaruh Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Umum Pemain Sepakbola Klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar.

Masalah penelitian ini adalah lemahnya daya tahan umum pemain sepakbola klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar, saat latihan tidak bisa bertahan lama dan dalam setiap event yang diikuti selalu kalah dalam kompetisi. Banyak faktor yang mempengaruhi masalah tersebut diantaranya kebiasaan merokok. Maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain Sepakbola Klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan rancangan *Expose facto*, yaitu penelitian yang hanya melihat kejadian apa adanya yang sudah terjadi sebelumnya tanpa harus mengontrol perilaku. Populasi dalam penelitian ini meliputi pemain Sepakbola Klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar, yang berjumlah 35 orang. Karena pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* maka seluruh pemain di jadikan sampel. Untuk mengukur daya tahan umum menggunakan *Multi Staga Fitnes Test*, sedangkan data kebiasaan merokok, berdasarkan banyaknya merokok perhari di peroleh melalui wawancara. Kedua data tersebut diolah dengan korelasi *product moment* dan uji t.

Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh hubungan proporsi yang sangat rendah dari kebiasaan merokok (berat, sedang dan ringan) terhadap daya tahan umum dengan korelasi sebesar $-0,330$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga *thitung* = $0,421$ dan pada $\alpha = 0,05\%$ dengan $dk = (35-3)=32$ diperoleh *ttabel* = $1,70$. Karena *thitung* < *ttabel*, maka dapat dikatakan bahwa, terdapat pengaruh kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain Sepakbola Klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan temuan diatas dapat disimpulkan, bahwa Harga koefisien korelasi yang bertanda negatif memberikan arti bahwa terdapat pengaruh negatif antara kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain Sepakbola Klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar.

Kata Kunci : Kebiasaan Merokok, Daya Tahan Umum

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” **Pengaruh Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Umum Pemain Sepakbola Klub Bintang Timur Sawah Tangah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar** “

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan serta semangat dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. Drs.Zarwan, M.Kes sebagai Ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.kes. AIFO selaku pembimbing II yang juga telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO. Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd. Dan Drs. Zalfendi, M.Kes. sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orang tua saya Suhardiman (Ayah), Asratati Yetni (Ibu) dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Teman-teman sesama mahasiswa sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita dan berbagi suka dan duka dalam menjalani hidup di kampus tercinta serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, kasih sayang dan persahabatan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi bapak, ibu dan teman semua dan skripsi ini dapat dimanfaatkan bagi kita. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini, namun jika pembaca menemukan kekurangan-kekurangan yang masih luput dari koreksi penulis, penulis menyampaikan maaf kepada pembaca semua. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Terakhir, penulis menyampaikan harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, Januari 2013

Feby Lesva Opendri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kebiasaan Merokok dan Olahraga.....	8
2. Daya Tahan Umum	11
3. Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Umum	16
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
B. Defenisi Operasional.....	19

C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Jenis dan Sumber Data.....	21
E. Instrumen Penelitian.....	21
F. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	27
1. Hasil wawancara jumlah merokok.....	27
2. Hasil Test VO ₂ Max Metoda <i>Multistage fitness test</i>	29
B. Analisis Data.....	31
1. Uji Normalis Data.....	31
2. Uji Homogenitas.....	31
3. Uji Hipotesis.....	32
C. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel.

1. Jumlah Populasi Penelitian.....	20
2. Jumlah Populasi Penelitian.....	20
3. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespirator.....	22
4. Kategori dan Persentase Jumlah Merokok.....	23
5. Persentase Jumlah Merokok.....	28
6. Persentase Hasil Test VO ₂ Max.....	30
7. Harga-Harga Untuk Uji Barlet.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Diagram Histogram Kebiasaan Merokok.....	29
2. Diagram Histogram Daya Tahan Umum.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Jumlah Merokok Perhari.....	40
2. Data Hasil Test Daya Tahan Umum	
<i>Multi Staga Fitnes Test (Mft)</i>	41
3. Langkah-Langkah Penugujian Normalitasdata	
Dengan Chi Kuadrat.....	42
4. Langkah-Langkah Penugujian Homegenitas Data	
Dengan Uji Bartlet.....	46
5. Data Hasil Pehitungan Korelasi Serial.....	47
6. Klasifikakasi Penilaian Untuk Uji T.....	49
7. Pertanyaan Wawancara.....	52
8. Foto Dokumentasi Penelitian.....	57
9 Surat Izin Melaksanakan	
Penelitian dari Fakultas.....	60
10. Surat Izin Melaksanakan Penelitian	
dari Klub Bintang Timur.....	61

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah investasi, mungkin inilah sebuah kalimat yang harus disadari oleh seluruh warga negara Indonesia. Kita semua tahu, begitu banyak masalah kesehatan yang melanda negara kita saat ini, mulai dari flu burung, antraks, kanker dan sebagainya.

Masalah kesehatan masih selalu dianggap sebagai tanggung jawab para petugas kesehatan, padahal faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan terutama adalah faktor lingkungan dan perilaku masyarakat, yang harus di atasi bukan dengan upaya kesehatan semata-mata. Hal ini terjadi karena belum memadainya informasi yang lengkap, sistematis sederhana dan tepat mengenai masalah kesehatan, sehingga masyarakat awam belum sepenuhnya berbekal kemampuan untuk mengatasi permasalahan kesehatan secara lebih mandiri.

Dilain hal manusia memiliki daya tahan umum atau kesehatan yang berbeda-beda, ada yang daya tahan tubuhnya kuat dan ada yang daya tahan tubuhnya lemah, dengan demikian kita harus menjaga daya tahan dari segala hal yang bisa mengakibatkan daya tahan tubuh kita menurun, antara lain dengan cara berolahraga, makan sesuai kebutuhan gizi tubuh kita, berpola hidup sehat dan tidak merokok, dalam Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009, tentang Sistem kesehatan nasional, pasal 113 ayat 1 menyatakan “Bahwa upaya kesehatan olahraga ditujukan sepakbola di beberapa Provinsi dan banyaknya Club sepakbola di setiap daerah di Indonesia. untuk meningkatkan

kesehatan, kebugaran jasmani dan daya tahan umum masyarakat serta meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga”.

Daya tahan umum adalah salah satu dari aspek-aspek dari banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga agar daya tahan umum seseorang selalu berada dalam keadaan baik dan tidak terjadi kegagalan dalam melakukan aktifitas olahraga. Gangguan daya tahan umum diakibatkan kebiasaan-kebiasaan yang merugikan, disamping kurangnya intensitas latihan.

Banyak hal-hal yang dapat mengganggu daya tahan umum seseorang diantaranya, kebiasaan buruk menghisap rokok juga masih ada kebiasaan lain yang dapat mengganggu daya tahan umum seperti, kurang tidur, kurang istirahat, kurangnya minum air, mengkonsumsi narkoba dan kecanduan mengkonsumsi nikotin. Daya tahan juga di pengaruhi oleh latihan yang dilakukan atlet tersebut.

Untuk memantapkan daya tahan umum tersebut, tubuh memang harus siap menerima latihan dengan menghindari kegiatan yang merugikan kesehatan. Seandainya tubuh tidak siap dikarenakan kesehatan tidak terjaga maka kondisi fisik tidak akan bagus saat berolahraga.

Olahraga adalah salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan, begitu banyak olahraga yang bisa dilakukan untuk tujuan menjaga kebugaran, daya tahan dan kesehatan tersebut, olahraga juga merupakan sarat utama yang diberikan oleh para petugas kesehatan terhadap seseorang pengidap suatu penyakit. Banyak diantara kita mengakui gemar terhadap olahraga tertentu,

tetapi kegiatan yang merugikan kesehatan masih terus dilakukan, seperti menghisap rokok.

Dua hal di atas jelas berbanding terbalik, olahraga berfungsi sebagai penjaga kesehatan sedangkan merokok sangat merugikan kesehatan. Menurut Soejoenoes Ariawan (1996:25) mengatakan bahwa “salah satu kerugian perokok adalah menimbulkan sesak nafas ringan, yang mempengaruhi kegiatan olahraga. Hal ini menggambarkan bahwa masih banyak hal lain yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok”.

Kasus nyata yang bisa dilihat adalah seorang yang hobi olahraga tapi juga seorang perokok, pasti akan merokok sebelum dan sesudah berolahraga. Ini akan menyebabkan terganggunya saluran pernafasan, yang nantinya akan berimbas terhadap daya tahan seseorang dalam berolahraga. Menurut Annuar (2010:46) menyatakan bahwa

”Ada dua faktor yang mempengaruhi daya tahan seseorang dalam berolahraga yakni. Faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti: genetik, umur, jenis kelamin, sedangkan Faktor eksternal adalah aktifitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok”.

Kebiasaan merokok disebabkan banyak hal, terutama bila kita Tanya dasar seorang perokok tentang kebiasaannya tersebut. Ada yang menjawab bahwa tanpa merokok mereka tidak bisa melakukan aktifitas, ada yang merasa tidak percaya diri, dan ada yang merasa tidak jantan. Khusus untuk alasan yang terakhir akan menimbulkan pertanyaan baru, kalau benar tanpa rokok orang menjadi tidak jantan, bagaimana dengan para wanita yang menghisap rokok ?.

Pada tingkat yang lebih tinggi, maksudnya untuk orang yang sudah menjalani olahraga sebagai ajang peningkatan prestasi, masih ada yang menghisap rokok.

Namun realita yang terjadi di lapangan perkembangan olahraga sepakbola di Kabupaten Tanah Datar Kecamatan Pariangan khususnya di SawahTengah masih kurang mengembirakan dalam setiap event yang diikuti, selalu kalah dalam kompetisi. Hal ini dikarenakan lemahnya daya tahan yang dimiliki oleh para pemain.

Permainan sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain tiap regunya, menurut Muhtar Remi (2002:24) “Sepakbola memiliki beberapa teknik dasar yaitu : 1) mengoppor (*Passing*), 2) menggiring (*Dribbling*), 3) menyundul (*heading*), 4) menembak (*Shooting*)”. Dari sekian banyak teknik yang dilatih, daya tahan umum memiliki peranan yang sangat penting karena dengan daya tahan yang bagus para pemain bisa menguasai jalannya permainan, mencetak gol, menyelesaikan permainan sampai ahir tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memenangkan pertandingan, maka oleh sebab itu daya tahan sangat dibutuhkan, di jaga dan di latih untuk mencapai hasil yang maksimal.

Salah satu realita yang di amati pada pemain sepakbola klub Bintang Timur dalam melakukan latihan, baru beberapa menit latihan berlangsung para pemain sudah nampak kelelahan. Dari observasi di lapangan terlihat saat mereka bertanding dan latihan pemain sepakbola Bintang Timur tidak bisa bertahan lama, penulis menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi

mungkin kurangnya daya tahan umum, kebiasaan merokok, kurangnya intensitas latihan, mengkonsumsi narkoba, kurangnya kesehatan tubuh.

Untuk itu penulis ingin meneliti tentang salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain sepakbola klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar, karena itu kita semua tahu bahwa merokok dapat mengganggu seluruh aspek kondisi fisik dalam berolahraga, dan khususnya merokok dapat mengganggu daya tahan umum dalam berolahraga, dengan memperhatikan gangguan kebiasaan merokok terhadap kondisi fisik khususnya daya tahan umum, peneliti ingin menelitinya lebih lanjut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan umum.
2. Kebiasaan merokok.
3. Kurangnya intensitas latihan.
4. Kurang tidur/istirahat.
5. Mengonsumsi narkoba.
6. Kurang minum air.
7. Kesehatan tubuh.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dan oleh karena banyaknya unsur-unsur yang mempengaruhi daya tahan umum dalam cabang olahraga sepakbola yang diduga berpengaruh terhadap daya tahan umum maka masalah yang akan diteliti terbatas pada :

1. Kebiasaan merokok.
2. Daya tahan umum.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan agar lebih terfokusnya masalah yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh kebiasaan merokok dengan daya tahan umum pemain sepakbola klub Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. ?

E. Tujuan Penelitian

Bertolak dari latar belakang dan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kebiasaan merokok pemain sepakbola Klub Bintang Timur.
2. Untuk mengetahui daya tahan umum pemain sepakbola Klub Bintang Timur.
3. Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain sepakbola Klub Bintang Timur.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai bahan masukan untuk insan dan pelaku olahraga, bahwa merokok dapat mempengaruhi olahraga yang mereka lakukan.
2. Bagi guru, pelatih, Pembina semua cabang olahraga dapat dijadikan bahan masukan dalam membina psikologi atlet dan siswa.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
4. Sebagai salah satu syarat untuk mengantarkan penulis mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) di Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Bedasarkan uraian – uraian dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada bagian ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Kebiasaan merokok pemain Bintang Timur Sawah Tengah masuk dalam kategori sedang karena memiliki derajat presentase sebesar 57.14.% dengan rata-rata skor 15.74.
2. Berdasarkan test yang telah dilakukan daya tahan umum pemain Bintang Timur Sawah Tengah berada pada kategori sedang dengan rata-rata VO_2 *max* sebesar 37.38.
3. Terdapat pengaruh proporsi yang sangat rendah dari kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain Bintang Timur Sawah Tengah.

B. SARAN

1. Kepada para atlet, pelatih dan pembina dalam penelitian ini dapat dilihat, bahwa orang merokok daya tahan umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan tersebut. Penulis sarankan kebiasaan merokok bisa dikurangi ataupun ditinggalkan, Kepada masyarakat lakukanlah olahraga yang teratur dan terstruktur, karena itu akan membantu menjaga kondisi tubuh

2. Membiasakan diri menghisap rokok dalam waktu lama akan mengakibatkan penyakit dan kerugian ekonomi, jadi jangan sampai kecanduan menghisap rokok khususnya bagi para remaja yang gemar berolahraga.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian agar mencari data yang lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, 1998. *Metode Statistika*. RMC FPTK: IKIP PADANG.
- Annuar. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta :Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: Wineka Media, Malang
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*.Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNP, Padang.
- Gatra. 2006. *Simalakama Aasp Rokok*.
- Harsono. 2001, *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Coaching*. PALPTK Dirjen Dikti:DekDikBut.
- Kairuddin. 2002, *Pedoman Permainan Bulu Tangkis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNP, Padang.
- Maman Abdurrahman, dkk. (2011). *Dasar-Dasar Metode Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Muhtar, Remi. 1992, *Olahraga Pilihan SepakBola*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nawawi, Umar. 1995, *Sport Medicinel*. FPOK IKIP Padang.
- Soejompes Ariawan, Dkk. 1996. *Panduan Kesehatan Keluarga*. Essentia Medika Medi Media:Yokyakaeta.
- Syafruddin, 1991,*Fisiologi Olahraga*.Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yanuar Kiram dan Hos Fauzan. 1999, *Belajar Motorik*. FPOK IKIP Padang.