

**PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP DAYA
TAHAN UMUM PEMAIN SEPAKBOLA KLUB GALAXI
MUARA PANAS KECAMATAN BUKIT SUNDI
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh

**JIMMI ZULFI
NIM . 06784**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Umum Pemain Sepakbola Klub Galaxi Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok

Nama : Jimmi Zulfi

NIM/BP : 06784/2008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

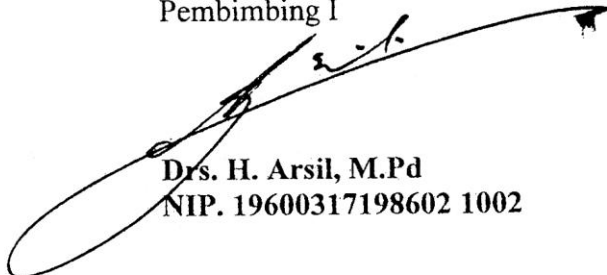
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

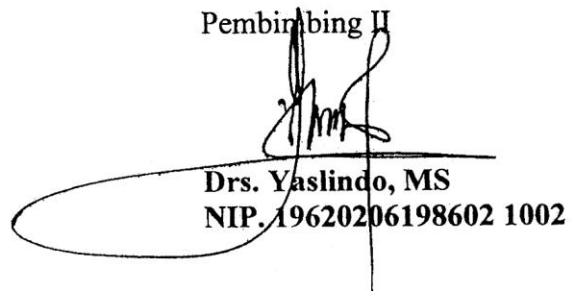
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



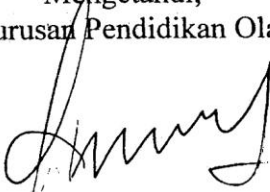
Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317198602 1002

Pembimbing II



Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206198602 1002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705198503 1002

ABSTRAK

Jimmi Zulfi /2012 : Pengaruh Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Umum Pemain Sepak Bola Klub Galaxi Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok.

Masalah penelitian ini adalah lemahnya daya tahan umum, hal ini diduga dipengaruhi oleh kebiasaan merokok., Tujuan penelitian ini untuk mengetahui. 1) jumlah merokok perhari pemain sepakbola Galaxi. 2) Kemampuan daya tahan umum pemain sepakbola Galaxi. 3) Melihat pengaruh kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain sepakbola Galaxi.

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 Galaxi, 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 serial 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 serial sebesar $-0,23$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga $t_{hitung} = -0,071$ dan pada $\alpha = 0,05\%$ dengan $dk = (35-3)=32$ diperoleh $t_{tabel} = 1.70$. Karena $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka dapat dikatakan bahwa, terdapat pengaruh kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain sepakbola Galaxi. 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 Galaxi .

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 Galaxi Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok**”.

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. Z. Mawardi Effendi, M.Pd. selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan untuk membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini.
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. Yaslindo, MS. selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes., Bapak Drs. Deswandi, Mkes AIFO Dan Drs. Nirwandi, M.Pd. sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua saya Zulfirman (Ayah), Elva Yetni (Ibu) dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. 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 2012

Jimmi Zulfi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 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. 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	15
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
B. Defenisi Operasional.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Jenis dan Sumber Data.....	20
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	25
1. Hasil wawancara jumlah merokok.....	25
2. Hasil Test Vo ₂ Max Metoda <i>Multi Staga Fitnes Test</i>	27
B. Analisis Data.....	28
1. Uji Normalitas Data.....	28
2. Uji Homogenitas.....	29
3. Uji Hipotesis.....	30
C. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	35

B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	19
2. Jumlah Sampel Penelitian.....	19
3. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespirator.....	22
4. Kategori dan Persentase Jumlah Merokok.....	23
5. Persentase Jumlah Merokok.....	26
6. Persentase Hasil Test VO ₂ Max.....	27
7. Harga-Harga Untuk Uji Bartlet.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram histogram kebiasaan merokok.....	27
2. Diagram histogram daya tahan umum.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Jumlah Merokok Perhari.....	38
2. Data Hasil Test Daya Tahan Umum <i>Multi Staga Fitnes Test (Mft)</i>	39
3. Langkah-Langkah Penugujian Normalitasdata Dengan Chi Kuadrat.....	40
4. Langkah-Langkah Penugujian Homegenitas Data Dengan Uji Bartlet.....	44
5. Data Hasil Pehitungan Korelasi Serial.....	45
6. Klasifikakasi Penilaian Untuk Uji T.....	49
7. Pertanyaan Wawancara.....	51
8. Foto Dokumentasi Penelitian.....	55
9 Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Fakultas.....	56
10. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Klub Galaxi.....	57

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, ini tergantung pada kekebalan tubuhnya, 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 epakbola 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-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, dan lain sebagainya.

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 diatas 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 di lihat 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 Solok khususnya di Nagari Muara Panas masih kurang mengembirakan dalam setiap event yang diikuti, masih banyak ditemui para pemain hasil pembinaan sering bermasalah dan kalah dalam kompetisi. Hal ini dikarenakan lemahnya daya tahan yang dimiliki oleh para pemain yang disebabkan pengaruh kebiasaan merokok

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) mengopor (*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 akhir 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 diamati pada pemain sepakbola klub Galaxi dalam melakukan latihan, baru beberapa menit latihan berlangsung para pemain sudah nampak kelelahan. Setelah penulis melihat kemungkinan besar salah satu penyebabnya adalah kurangnya daya tahan umum para pemain,

sehingga teknik/skil yang dimiliki pemain hilang, salah satu penyebabnya adalah lemahnya daya tahan pemain adalah karena kebiasaan merokok setiap pemain sebelum dan sesudah latihan.

Disinilah masalah yang ingin peneliti lihat, seberapa besarkah pengaruh kebiasaan merokok mempengaruhi daya tahan umum pemain sepakbola klub Galaxi, karena 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 diidentifikasi 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 Galaxi Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok.?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk menegetahui kebiasaan merokok pemain sapak bola Klub Galaxi.
2. Untuk mengetahui daya tahan umum pemain sepakbola Klub Galaxi .
3. Untuk menegetahui pengaruh kebiasaan merokok terhadap daya tahan umum pemain sepakbola Klub Galaxi.

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 atlit 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 sepakbola Galaxi masuk dalam kategori sedang karena memiliki derajat presentase sebesar 40,55.% dengan rata-rata skor 14.97.
2. Berdasarkan test yang telah dilakukan daya tahan umum pemain sepakbola Galaxi berada pada kategori sedang dengan rata-rata $VO_2 max$ sebesar 37.38.
3. Terdapat pengaruh hubungan proporsi yang sangat rendah dari kebiasaan merokok (berat, sedang dan ringan) terhadap daya tahan umum pemain sepakbola klub Galaxi.

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.