

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEROKOK DENGAN  
KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PADA KLUB  
SEPAK BOLA SIBINTAYAN KANAGARIAN MUARA  
TAIS KECAMATAN MAPAT TUNGGUL  
KABUPATEN PASAMAN**

**Skripsi**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah  
satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:  
ANTON  
89364**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

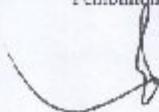
HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEROKOK DENGAN  
KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PADA KLUB  
SEPAK BOLA SIBINTAYAN KANAGARIAN MUARA  
TAIS KECAMATAN MAPAT TUNGGUL  
KABUPATEN PASAMAN

Nama : ANTON  
NIM : 89364  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

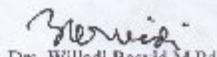
Disetujui oleh:

Pembimbing I



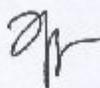
Drs. Zarwan M.Kes  
19611230 198803 1005

Pembimbing II



Drs. Willadi Rasvid M.Pd  
19591121 198602 1 006

Ketua Jurusan



Drs. Hendri Neldi, M.Kes  
19620520 198703 1 002

**Halaman Pengesahan Lulus Ujian Skripsi**

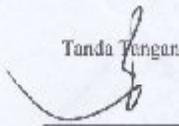
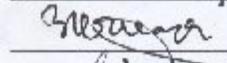
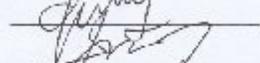
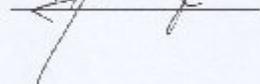
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi  
Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang.

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KONDISI  
FISIK PEMAIN SEPAK BOLA PADA CLUB SEPAK BOLA  
SEBINTAYAN KANAGARIAN MUARA TAIS  
KECAMATAN MAPAT TUNGGUL  
KABUPATEN PASAMAN**

Nama : ANTON  
NIM : 89364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Zurwan, M.Kes	
Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid M.Pd	
Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes	
Anggota : Drs. Yulifri M.Pd	
Anggota : Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd	

## ABSTRAK

Anton (2011) : Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dengan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Pada Klub Sepak Bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya kondisi fisik pemain sepak bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan merokok dan faktor lainnya, merupakan salah satu kebiasaan hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Pada keadaan merokok pembuluh darah di beberapa bagian tubuh akan mengalami penyempitan, dalam keadaan ini dibutuhkan tekanan yang lebih tinggi supaya darah dapat mengalir ke alat-alat tubuh dengan jumlah yang tetap. Dengan menghisap sebatang rokok akan mempunyai pengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah. Merokok akan mengurangi daya tahan, membuat gelisah, dan tegang, menurunkan daya lihat dan koordinasi gerak tubuh, respon mental menjadi lambat karena daya ingat dan konsentrasi terganggu, sehingga berpengaruh pada kondisi fisik seorang pemain sepakbola. Melihat gejala tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah kebiasaan merokok mempengaruhi kondisi fisik

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen untuk melihat hubungan kebiasaan merokok dengan kondisi fisik pemain sepak bola. Populasi yang diambil adalah pemain sepak bola pada sepak bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman yang berjumlah 27 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel peneliti hanya mengambil pemain yang memiliki kebiasaan merokok yang berjumlah 20 orang. Untuk kondisi fisik macam-macam tes yang digunakan adalah: lari cepat (*sprint*) 50 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, *sit-up* 60 detik, loncat tegak (*vertikal jumping*), dan lari jarak 1000 meter.

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan pemain di Klub pemain sepak bola pada sepak bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman 55% termasuk dalam kategori sedang, 30 % termasuk dalam kategori kurang dan sisanya 15% termasuk dalam kategori baik. Dengan demikian hipotesis yang dikemukakan sebelumnya dapat diterima. Hal ini disebabkan karena pada kondisi fisik pemain sepak bola pada sepak bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman, yang baik hanya 15% disebabkan oleh mereka tidak memiliki kebiasaan perokok, sedangkan yang 55% yang dalam kategori sedang memiliki kebiasaan merokok, dan bahkan yang kurang baik 30% memiliki kebiasaan merokok lebih buruk.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah member ketetapan hati, kesempatan, kesehatan dan melapangkan pemikiran serta dengan rahmat, taufik dan hidayah – Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dengan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Pada Klub Sepak Bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih terutama kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek
3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd. selaku Penasehat Akademik dan sekaligus Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Zarwan M.Kes, selaku pembimbing I.

5. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, dan Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku tim Penguji.
6. Ayahnda Supratman dan Ibunda tercinta Halimatusakdiah serta yang selalu memanjatkan do'a untuk kesuksesan anaknya, serta semua famili yang memberikan bantuan berupa dana dan motivasi selama perkuliahan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universita Negeri Padang.
8. Ketua klub, Pelatih, dan Asisten pelatih, manager dan semua tim sepak bola Kejurongan Sibintayan Nagari Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman.
9. Gadih yang selalu memberikan motivasi dan dorongan selama dalam perkuliahan smapai dengan penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh keluarga besar IMAMS ( Ikatan Mahasiswa dan Alumni Mapatt Tunggul Mapattunggul Selatan ) yang telah banyak memberikan pengalaman dalam berorganisasi.

Semoga semua bantuan yang telah bapak/ibu dan rekan – rekan berikan bernilai ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir ini sepenuh kemampuan yang penulis miliki, namun penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih ada kekurangan maupun kelemahannya, karena “ tak ada gading yang tak retak tak ada manusia yang tak bersalah “. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan Tugas Akhir ini.

Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.  
Amin Yaarabbal ‘Alamin.

Padang, Juli 2011

**Penulis**

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Kebiasaan Merokok .....	8
a. Kategori Perokok.....	10
b. Jumlah Rokok yang Dihisap .....	11
c. Lama Menghisap Rokok .....	11
d. Cara Menghisap Rokok.....	12
e. Rokok yang dihisap .....	13
2. Kondisi Fisik Dalam Sepak Bola .....	16
a. Pengertian Kondisi Fisik .....	16
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	17
c. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Sepak Bola .....	21
d. Manfaat Kondisi Fisik dalam Sepak Bola.....	35

B. Kerangka Konseptual .....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	39
 <b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi Penelitian.....	40
B. Waktu Penelitian.....	40
C. Sumber Data Penelitian.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Penilaian Kondisi Fisik.....	49
G. Analisis data .....	50
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	52
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
 <b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
 DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1.</b> Ukuran Penilaian Kondisi Fisik Pada Kreteria Angkat Tubuh ....	49
<b>Tabel 2.</b> Ukuran Penilaian Kondisi Fisik Pada Kreteria Loncat Tegak .....	50
<b>Tabel 3.</b> Ukuran Penilaian Kondisi Fisik Pada Kreteria Lari 100 Meter ...	50
<b>Tabel 4.</b> Hasil Analisis Deskriptif Lari Sprint 50 M .....	52
<b>Tabel 5.</b> Hasil Analisis Deskriptif Pull Up.....	53
<b>Tabel 6.</b> Hasil Analisis Deskriptif Sit Up.....	53
<b>Tabel 7.</b> Hasil Analisis Deskriptif Vertical Jump.....	54
<b>Tabel 8.</b> Hasil Analisis Deskriptif Lari 1000 M.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
<b>Lampiran 1</b> : Data Klub Sepak Bola Sibintayan .....	64
<b>Lampiran 2</b> : Foto Kegiatan Test Fisik Pemain Sepak Bola Klub Sepak Bola Sibintayan .....	65

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik itu tempat, sarana, maupun peraturannya. (M. Sajoto, 1990:10).

Sedangkan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan adalah bersifat formal, dan tujuannya sangat jelas guna memenuhi sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu dan disampaikan dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang mengacu pada standar nasional. (M. Sajoto, 1990:10).

Olahraga juga dilakukan untuk tujuan mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia, seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain, diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya di bawah asuhan tenaga-tenaga profesional. Yang terakhir adalah kegiatan olahraga yang peruntukkan mencapai sasaran suatu prestasi tertentu. Di dalam hal ini ilmu

pengetahuan yang terkait mengenai manusia sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar lebih baik, ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terinci lagi (M. Sajoto, 1990:10).

Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan, sehingga pengertian yang tegas mengenai olahraga belum ada kesatuan yang serasi, oleh karena itu olahraga merupakan gerak manusia yang kompleks. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk di Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang olahraga tentunya akan lebih baik, termasuk cabang permainan sepakbola.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Berbeda dengan permainan bola *volley* atau bola basket dimana pemain selalu menggunakan kedua tangan pada waktu bermain, maka sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun.

Lapangan yang rata berbentuk segi empat panjang diperlukan untuk bermain dimana lebar dan panjang lapangan kurang lebih berbanding tiga dan empat. Sebuah bola dari kulit dibutuhkan pula oleh kedua regu untuk main bersama sedangkan pemain dipimpin oleh seorang wasit, dan dibantu oleh dua orang pengawas garis.

Tujuan masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain. Namun secara sederhana dapat pula dimainkan tanpa sepatu (kaki ayam) dan tidak pula mengurangi gairah kegembiraan pemainnya.

Sepakbola dimainkan tersebar luas mulai dari kanak-kanak hingga orang dewasa, penggemarnya mulai dari pelosok desa sampai kalangan mahasiswa di perguruan tinggi. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya olahraga sepakbola secara benar, teratur dan terarah. Sehingga akan dapat menciptakan pemain-pemain yang potensial dan bias membawa nama harum bangsa. (Wigianto, 2009)

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut, agar tidak kemasukan bola. Di dalam

memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan (Wigianto, 2009). Program latihan yang baik akan merefleksikan kemampuan pemain dalam bertanding. Seorang pemain sepakbola harus mampu menunjukkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan selama 90 menit permainan (Huldani, 2008). Sepakbola merupakan permainan yang sederhana. Kendati demikian sepakbola membutuhkan teknik, fisik, taktik, dan strategi untuk memenangkan suatu pertandingan yang mana semua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan (Zainurid, 2001).

Kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda lagi atau ditawar-tawar lagi. (M. Sajoto, 1995:8). Oleh karena kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik belum tentu akan memberikan prestasi tertinggi, karena kondisi fisik banyak dipengaruhi oleh faktor yang dapat merusak daya fisik diantaranya adalah rokok. Merokok merupakan salah satu kebiasaan hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Pada keadaan merokok pembuluh darah di beberapa bagian tubuh akan mengalami penyempitan, dalam keadaan ini dibutuhkan tekanan yang lebih tinggi supaya darah dapat mengalir ke alat-alat tubuh dengan jumlah yang tetap. Untuk itu

jantung harus memompa darah lebih kuat, sehingga tekanan pada pembuluh darah meningkat (Wardoyo, 1996: 28).

Berdasarkan pengamatan penulis di Klub Sepak Bola Sibintayan, ditemukan beberapa orang pemain yang memiliki kondisi fisik yang lemah, hal ini disebabkan mereka memiliki kebiasaan merokok, maka untuk itu penulis ingin mengadakan penelitian tentang hubungan antara kebiasaan merokok dengan kondisi fisik pemain bola dengan judul **“Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dengan Kondisi Fisik Pemain Bola Pada Klub Sepak Bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa bentuk yang diduga sebagai penyebab permasalahan di atas sebagai berikut:

1. Kebiasaan merokok
2. Gizi
3. Latihan
4. Usia
5. Kondisi Fisik

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka terdapat banyak hubungan kebiasaan merokok dengan kondisi fisik para pemain bola di Klub Sepak Bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten

Pasaman. Untuk lebih memfokuskan penelitian ini, maka variabel penelitian dibatasi pada:

1. Kondisi fisik
2. Kebiasaan merokok

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah hubungan kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain sepak bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dari penelitian adalah untuk melihat hubungan kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kondisi pemain bola pada klub Sepak Bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sedangkan kegunaan penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi dalam mencapai gelar kesarjanaan di bidang Ilmu Olah Raga pada Fakultas Keolahragaan UNP.
2. Untuk bahan masukan bagi klub sepak bola Sibintayan Kanagarian Muara Tais Kecamatan Mapat Tunggul Kabupaten Pasaman.
3. Untuk menambah ilmu pengetahuan, pengalaman dan wawasan penulis terutama dalam masalah yang sedang diteliti.

4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin meneliti pokok penelitian yang sama.