

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA MAHASISWA AKTIF BEROLAHRAGA DENGAN STATUS PEROKOK AKTIF DAN BUKAN PEROKOK

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri¹, Rohmad Apriyanto²

¹⁻²*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri*

Jl. A. Yani No. 10 Bojonegoro

wahyu10@unugiri.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku merokok terhadap tingkat kebugaran mahasiswa UKM Futsal dengan menggunakan metode Non-Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Proporsive sampling* dengan mengelompokkan sampel sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan menggunakan angket. Teknik pengumpulan data tingkat kebugaran menggunakan *MFT* dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil uji t menunjukkan (1) terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran mahasiswa dengan status perokok pasif sebesar 36,15%, (2) terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran mahasiswa dengan status perokok Aktif sebesar 31,15%, Artinya terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) sebesar 0,032 antara tingkat kebugaran perokok pasif dengan perokok aktif pada variabel *Practice*

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Perokok Aktif; Perokok Pasif

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan kegiatan yang sudah tidak asing di masyarakat, walaupun banyak orang yang sudah mengetahui dampak buruk akibat dari merokok tetapi tidak menurunkan bahkan terus meningkatkan jumlah perokok. Studi yang dilakukan Sekolah Kajian Strategik dan Global Pusat Kajian Jaminan Nasional Universitas Indonesia menyebut sebanyak 33,03 persen pemuda usia 18-24 tahun masih menjadi perokok aktif, disusul oleh usia 39 tahun sebanyak 41,75 persen. Sementara perokok paling aktif berada pada usia 25-38 tahun dengan persentase 44,75 persen (Ayuwuragil, 2018). Sebagian besar masyarakat Indonesia masih menganggap merokok adalah perilaku yang wajar dalam kehidupan sosial. Meskipun telah terbukti dengan jelas tentang bahaya rokok, hanya sedikit dari Diperkirakan lebih dari 50% penduduk Indonesia

usia dewasa memiliki kebiasaan merokok (Munir, 2018).

Perokok merupakan seseorang yang merokok atau menghisap rokok baik secara langsung maupun tidak langsung yang dikenal juga dengan sebutan perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah orang yang mempunyai kebiasaan menghisap rokok atau mengkonsumsi rokok, sedangkan perokok pasif adalah orang yang menghirup asap rokok dari orang disekelilingnya yang memiliki kebiasaan merokok (Umam, 2013). 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. Rokok merupakan hasil olahan tembakau yang terbungkus, dihasilkan dari tanaman

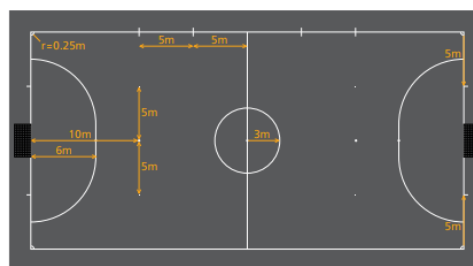
Nicotiana Tabacum, *Nicotiana Rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Heryani, 2014). Beberapa bahan yang terkandung di dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan jika dikonsumsi secara terus menerus. Ikhsan (2013) menyatakan bahwa rokok memiliki zat adiksi yang tergolong besar dan di dalamnya terdapat kandungan kurang lebih 4000 elemen, dimana 200 elemen di dalamnya dapat membahayakan tubuh.

Perokok muda merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius walaupun berbagai upaya pencegahan dan penurunan angka merokok telah dilakukan di beberapa negara, termasuk juga di Indonesia. Penyakit paru-paru, impotensi, penyakit lambung, dan stroke merupakan dampak buruk yang dapat terjadi akibat dari kebiasaan merokok (Boseke et al, 2019). Merokok pada masa remaja akan mengganggu kebugaran, khususnya ketahanan kardiorespirasi karena efek dari zat yang terkandung didalamnya (Rizaldy et al, 2016).

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menerima beban atau melaksanakan tugas tanpa menimbulkan efek kelelahan. Menurut Alamsyah (2017) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran secara menyeluruh, untuk dapat

mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu latihan yang melibatkan beberapa komponen kesegaran jasmani seperti (1) kekuatan otot, (2) daya tahan otot, (3) daya tahan kardiorespirasi (wijayanto, 2012).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu masing-masing beranggotakan lima orang. Futsal dimainkan oleh lima pemain dalam satu tim dengan satu pemain sebagai penjaga gawang, permainan dimainkan selama 20 menit (Prakoso, 2013). Ukuran panjang lapangan permainan futsal standart internasional 38-42 meter dan lebar 20-25 meter (Juniarsyah, 2017).



Gambar 1. Lapangan Futsal. Sumber: FIFA, 2015. h. 12.

Cabang olahraga futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima maupun mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan permainan lawan, dengan lapangan yang sempit menuntut penguasaan teknik, kondisi fisik serta kerjasama pemain yang bagus.

Pencapaian prestasi yang maksimal dalam permainan futsal ditunjang oleh beberapa komponen kondisi fisik yang baik. Royana (2017) menyatakan dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal kondisi fisik menjadi faktor sangat penting, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Kondisi fisik

yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan keharusan yang dimiliki oleh pemain futsal (Setiawan, 2014).

Penelitian mengenai pengaruh rokok terhadap kebugaran jasmani perlu untuk dilakukan, karena jumlah perokok remaja yang semakin meningkat. Peningkatan jumlah perokok remaja dikhawatirkan menurunkan kualitas generasi penerus bangsa, hal tersebut dikarenakan merokok dapat mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang (Rahmat, 2016). Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa aktif berolahraga dengan status perokok aktif dan bukan perokok.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Maksom (2012) menjelaskan penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab-akibat diantara variabel. Penelitian non-eksperimen merupakan suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena yang diamati telah terjadi. Penelitian ini bertujuan mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa aktif berolahraga dengan status perokok aktif dan bukan perokok. Subjek dalam penelitian adalah tim ukm futsal Unugiri yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel

penelitian ini menggunakan *Proporsive sampling*.

Pengambilan data instrumen menggunakan angket dan menggunakan *Multi Stage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa perokok aktif dan bukan perokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengelompokan status perokok aktif dan perokok pasif menggunakan angket, didapatkan bahwa 21 orang dengan status perokok aktif, sedangkan 10 orang perokok pasif. Hasil pengelompokan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Pengelompokan Berdasarkan Status Perokok Aktif dan Pasif

NO	NAMA	STATUS
1	RA	PP/BP
2	RW	PP/BP
3	AM	PP/BP
4	AL	PP/BP
5	DA	PP/BP
6	FI	PP/BP
7	AD	PP/BP
8	MR	PP/BP
9	AW	PP/BP
10	SC	PP/BP
11	JR	PP/BP
12	MA	PP/BP
13	AA	PP/BP
14	AB	PP/BP
15	IK	PP/BP
16	DF	PP/BP
17	RE	PP/BP
18	P	PP/BP
19	AS	PP/BP
20	TT	PP/BP
21	IN	PP/BP

NO	NAMA	STATUS
1	ME	PA
2	RQ	PA
3	HN	PA
4	MF	PA
5	FE	PA
6	MJ	PA
7	RT	PA
8	PY	PA
9	AG	PA
10	TM	PA

Keterangan :
 PP/BP : Perokok Pasif/ Bukan Perokok
 PA : Perokok Aktif

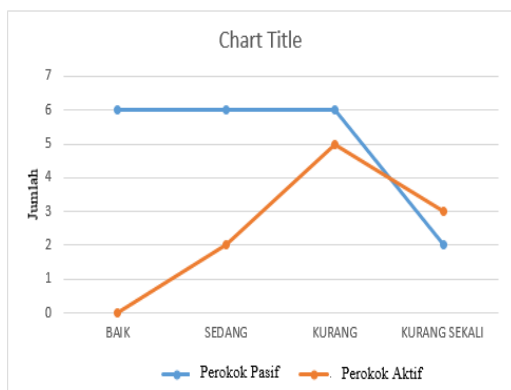
Sumber: Hasil pengolahan data

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat_Kebugaran	31	23.60	43.90	34.5416	6.15437
Valid N (listwise)	31				

Sumber: Hasil pengolahan data

Analisis perhitungan pada tabel 1 didapatkan data deskriptif tingkat kebugaran mahasiswa dengan nilai rata-rata sebesar 34,54%, dan standart deviasi sebesar 6,15%.



Gambar 2. Grafik tingkat kebugaran mahasiswa berdasarkan status perokok aktif dan pasif
 Sumber: Hasil pengolahan data

Data pada gambar 2 menunjukkan tingkat kebugaran mahasiswa berdasarkan pengelompokan yang telah dilakukan, didapatkan mahasiswa dengan status perokok aktif dengan tingkat kebugaran baik berjumlah 6 mahasiswa, kategori sedang 6 mahasiswa, kategori kurang 6 mahasiswa, dan kategori sangat kurang 2 mahasiswa.

Sedangkan tingkat kebugaran mahasiswa perokok aktif didapatkan 2 mahasiswa berkategori sedang, 5 mahasiswa berkategori kurang, dan 3 mahasiswa berkategori kurang sekali.

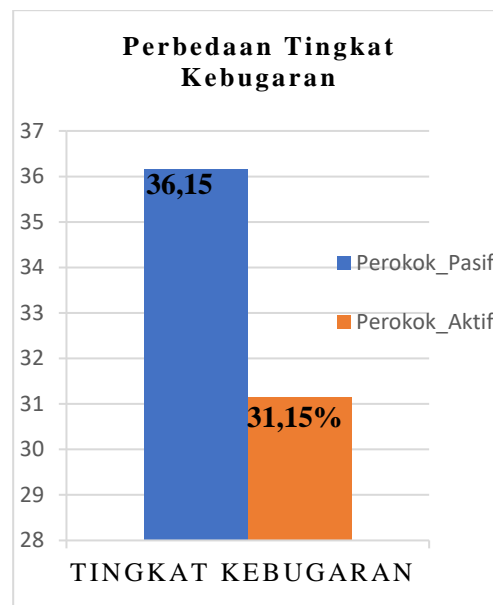
Tabel 3. Tingkat Kebugaran

	Kelompok	N	Mean
Tingkat_Kebugaran	Perokok Pasif	21	36.1538
	Perokok Aktif	10	31.1560

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa status perokok aktif mempengaruhi tingkat kebugaran mahasiswa dengan presentase mean

sebesar 31,15 persen, sedangkan status perokok pasif memiliki tingkat kebugaran yang baik dengan nilai mean 36.15 persen. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniadi et al (2019) bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik pada pemain sepak bola yang memiliki kebiasaan tidak merokok dibandingkan perokok. Memperhatikan hasil temuan penelitian di lapangan yaitu tentang Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa aktif berolahraga dengan status perokok aktif dan bukan perokok, ditemukan kebiasaan merokok berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. Hal ini ditunjukkan pada gambar 2 dibawah ini :



Gambar 3. Grafik histogram perbedaan tingkat kebugaran
 Sumber: Hasil pengolahan data

Selanjutnya untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan yang berarti signifikan (nyata) atau tidak nyata pada tingkat kebugaran perokok pasif dan aktif maka diperlukan penafsiran *output "Independent Sample Test"* berikut ini.

Tabel 4. Independent Sample Test

		independent samples t test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
									Lower	Upper	
	Equal variances assumed	1.291	.285	2.253	29	.032	4.99781	2.21873	.46000	9.53562	
Tingkat_Kebugaran	Equal variances not assumed			2.439	21.850	.023	4.99781	2.04940	.74593	9.24969	

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan Tabel 4 diketahui nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* adalah sebesar 0,285, yaitu lebih besar dari alpha (0,05) maka dapat diartikan bahwa varians data antara tingkat kebugaran perokok pasif dengan aktif pada variabel *Practice* adalah homogen atau sama.

Berdasarkan Tabel 4 pada *output* "Independent Sample Test" pada bagian "Equal variances assumed" diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,032, yaitu lebih kecil dari alpha (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara tingkat kebugaran perokok pasif dengan perokok aktif pada variabel *Practice*.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kebugaran mahasiswa dengan status perokok pasif lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa status perokok aktif.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, D. A. N., Hestiniingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.

Ayuwuragil, K. (2018). Jumlah Perokok Muda Masih Tinggi. *Retrieved February, 13, 2021*.

Boseke, M. B., Engkeng, S., & Tucunan, A. A. (2019). Determinan Perilaku Merokok Kepala Keluarga Di Kelurahan Woloan 1 Utara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon. *Kesmas*, 8(7).

Heryani, R. (2014). Kumpulan undang-undang dan peraturan pemerintah republik indonesia khusus kesehatan. Jakarta: CV. *Trans Info Media*.

Ikhsan, H. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bahaya Merokok Terhadap Perilaku Mengurangi Konsumsi Rokok Pada Remaja (Studi Kasus di Dukuh Kluweng Desa Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang). *Karya Ilmiah*.

Juniarsyah, A. D., Apriantono, T., & Adnyana, I. K. (2017). Karakteristik Fisiologi Pemain Futsal Profesional Dalam Dua Pertandingan Berturut-Turut. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(2), 31.

Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126-131.

Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*.

Munir, M. (2018). Pengetahuan dan sikap remaja tentang risiko merokok pada santri mahasiswa di Asrama Uin Sunan Ampel Surabaya. *KLOROFIL: Jurnal Ilmu Biologi dan Terapan*, 1(2), 93-104.

- Prakoso, D. B., Subiyono, H. S., & Rahayu, S. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(2).
- Rahmat, Z. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani (The Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 3(2), 8-16.
- Rizaldy, A. B., Afriwardi, A., & Sabri, Y. S. (2016). Hubungan Perilaku Merokok dengan Ketahanan Kardiorespirasi (Ketahanan Jantung-Paru) Siswa SMKN I Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2).
- Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2017). Analisis kondisi fisik pemain tim futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Setiawan, H., & Nugroho, P. (2014). Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).
- Umam, M. C. (2013) *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013*. Semarang: FIK UNNES.
- Wijayanto, E. Z. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1).