

# Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani yang Perokok dan Tidak Perokok Tim Futsal FKS Kabupaten Labuhanbatu Selatan Sumatera Utara

Zainur Rasyd<sup>1</sup>, Jonni<sup>2</sup>, Atradinal<sup>3</sup>, Rika Sepriani<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[zainur.rasyd56@gmail.com](mailto:zainur.rasyd56@gmail.com), [jonni@fik.unp.ac.id](mailto:jonni@fik.unp.ac.id), [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id),  
[rikasepriani@fik.unp.ac.id](mailto:rikasepriani@fik.unp.ac.id),

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1034>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Perokok, Tidak Perokok

Abstrak : Tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan yang merokok dapat menyebabkan hambatan dalam mengikuti latihan atau pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara pemain yang tidak perokok dengan pemain yang perokok pada futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di lapangan lari SBBK Labuhan Batu selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain yang terdiri dari 12 pemain yang tidak perokok dan 8 orang pemain perokok. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian ini adalah : 1) Secara umum kebugaran jasmani pemain tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan yang tidak perokok berada pada kategori sedang. 2) Secara umum kebugaran jasmani pemain tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan yang perokok berada pada kategori kurang. 3) Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani pemain yang tidak perokok dengan pemain yang perokok pada tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara.

Keywords : *Physical Fitness, Smokers, Non-smokers.*

Abstract : *FKS Labuhan Batu Selatan futsal team who smoke can cause obstacles in training or matches. This study aims to find out the difference in physical fitness between players who do not smoke and players who smoke in FKS futsal, Labuhan Batu Selatan Regency. This type of research is quantitative research. The research was conducted in June 2024 at the southern running field of SBBK Labuhan Batu. The population in this research is all the players of the FKS futsal team in Labuhan Batu Selatan Regency, totaling 20 players. Sampling technique uses saturated sampling technique, so the number of samples in this study is 20 players consisting of 12 non-smoking players and 8 smoking players. The instrument in this study uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis techniques use mean difference test analysis or t test. The results of this research are: 1) In general, the physical fitness of FKS Labuhan Batu Selatan futsal team players who are not smokers is in the moderate category. 2) In general, the physical fitness of FKS futsal players in Labuhan Batu Selatan Regency who smoke is in the poor category. 3) There is no difference in the physical fitness of players who do not smoke and players who smoke in the FKS futsal team, Labuhan Batu Selatan Regency, North Sumatra.*

## **PENDAHULUAN**

Dunia pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang sama sudah menyentuh semua kalangan, mulai dari kurikulum Pendidikan dasar hingga Pendidikan pada perguruan tinggi memiliki mata pelajaran / kuliah.

Saat ini penjaskes telah menjadi bagian integral yang pada keseluruhan tujuan utamanya Pendidikan secara umum. (Syahrastani, dkk.2024). Untuk menumbuhkan kembangkan prestasi olahraga di Indonesia.

Khususnya di Club futsal yang ada di Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara dapat dibentuk cabang dan unit kegiatan olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang memiliki jenjang yang berkelanjutan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga baik di tingkat daerah maupun nasional. Adapun kendala yang saya lihat di lapangan yang telah saya observasi saya melihat ada Atlet yang merokok dan ada juga yang tidak merokok dimana pada saat setelah selesai melakukan latihan.

Menurut pandangan Mahendra (2003:130) dalam makalah seminar asas dan filsafah pendidikan jasmani mengatakan: Pendidikan jasmani olahraga kesehatan ada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental,serta emosional.

(Yessi, Ariasnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023). Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menumbulkan

kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi Novita Sari,2020).

Salah satu tujuan dari kebugaran jasmani adalah membantu Atlet futsal agar memperoleh derajat kebugaran jasmani. kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan melalui penanaman, pengertian, sikap positif dalam berbagai aktifitas jasmani.

Adapun kebugaran jasmani yang perokok berdasarkan observasi yang saya lihat saat latihan maupun bertanding cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lemah dimana saya melihat saat bertanding 4 menit bermain Atlet sudah mulai merasakan kelelahan jadi tujuan kebugaran jasmani adalah “untuk membentuk atlet, yaitu sikap/nilai.

Agar tujuan tersebut dapat dicapai maka salah satunya adalah memberi bekal bagi para pelatih dan manager tim tentang kebugaran jasmani.Kebugaran jasmani sangat membantu Atlet dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di waktu bertanding maupun kegiatan lainnya.

Atlet tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik. Serta Atlet tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang di program dengan sistematis dan teratur.

Peranan Pelatih tidak kalah penting untuk mengarahkan Atlet dalam setiap kegiatan latihan maupun kegiatan pertandingan sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai.

Dalam undang undang republik indonesia No. 11 Tahun 2022 Tentang keolahragaan yang tercantum dalam pasal 4 ayat 1 berisi tentang : “memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia”. Dalam hal ini pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga.

karena olahraga dipandang punya peranan yang penting dalam pembangunan yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia. Pada saat sekarang ini olahraga sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam berolahraga tiap tiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda.

Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kebugaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehingga tercipta suatu iklim yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, melalui organisasi KONI .

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan mengembangkan suatu pola kerja yang menitik beratkan pada upaya menghasilkan sumber daya insani berkualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang.

Pola umum pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani yang pada dasarnya memberi arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi Atlet futsal yang perokok dengan tidak perokok.

Dengan kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan.

Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan.

Kebugaran jasmani pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal, menurut Nurhasan, dkk (2005:21) faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin.

Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. Ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Irianto (2004:4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan.

Suharjana (2008:66) bahwa “komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur:

koordinasi, kelincahan, kecepatan dan keseimbangan”. Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap orang memiliki manfaat yang dapat dirasakan oleh diri sendiri guna memaksimalkan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani yang dijaga akan bermanfaat bagi setiap orang guna memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari agar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kemampuan fisik cadangan apabila terdapat pekerjaan yang mendesak dan harus diselesaikan. Alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada setiap jenjang.

Untuk usia lanjutan tingkat pertama dan menengah menggunakan rangkaian butir tesnya terdiri dari, (1) Tes Lari 60 meter (usia 16-19 tahun), (2) Tes Gantung Angkat Tubuh untuk putra (Pull Up), (3) Tes Baring Duduk (Sit Up) selama 60 detik, (4) Tes Loncat Tegak (Vertical Jump), (5) Tes Lari 1200 meter (usia 16-19 tahun).

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita jumpai kebiasaan orang merokok, di tempat-tempat umum, Merokok menjadi kebiasaan bagi orang dewasa maupun remaja dimasa kini bahkan merokok menjadi gaya hidup bagi olahragawan, terutama pada club futsal FKS Labuhan Batu Selatan.

Menurut Sitepoe dalam Sanjiwani dan Budisetyani (2014:345), perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa.

Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana glauca*, *Nicotiana glauca*, *Nicotiana glauca* atau sintesisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, (Bustan, 2015:261).

Hal-hal yang paling dirasakan subjek ketika atau setelah merokok adalah kenikmatan, kepuasan, dan merasakan ketenangan. Seorang perokok dapat kembali merokok bahkan meningkatkan intensitas merokoknya ketika dalam keadaan stress.

Semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi perilaku merokok pada remaja laki-laki.

dalam Sanjiwani dan Budisetyani (2014:345). Bagi tim futsal, memiliki kondisi fisik yang prima, akan sangat memudahkan seorang pelatih dalam menerapkan taktik dan strategi yang diinginkan dalam sebuah pertandingan dengan memanfaatkan kemampuan kondisi fisik masing-masing pemain (Sukirno, 2010:4).

Futsal adalah suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang setiap regu atau tim mempunyai anggota lima orang (Sukirno, 2010:1). Melihat efek yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok dan juga mengingat pentingnya kebugaran jasmani, Peneliti ingin melakukan penelitian pada peserta tim futsal FKS Labuhan Batu Selatan.

untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian diatas peneliti akan meneliti hubungan antara kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta Tim futsal FKS Labuhan Batu Selatan

Melihat efek negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok dan juga mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada peserta tim futsal FKS Labuhan Batu Selatan, dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani tubuh pada Tim futsal FKS Labuhan Batu Selatan yang perokok dan bukan perokok.

Dengan adanya perbedaan tersebut rokok adalah pengaruh yang buruk bagi tim futsal yang ingin meraih puncak prestasi yang maksimal. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian pada Tim Futsal FKS Labuhan Batu Selatan untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui dan mengungkapkan data atau keadaan sebagaimana adanya, yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang Perbandingan kebugaran jasmani perokok dengan tidak perokok tim futsal Fks Labuhan Batu Selatan.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini pemain futsal club FKS Labuhan Batu Selatan yang berjumlah 20 Atlet dari jumlah populasi yang ada yaitu 31 Atlet, sehingga teknik pengambilan sampel adalah random sampling. Teknik Random Sampling disebut juga acak, serampangan, tidak pandang bulu atau tidak pilih kasih, objektif, sehingga seluruh elemen populasi mempunyai kesempatan untuk jadi sampel penelitian.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data hasil test TKJI, test lari 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Tahap pelaksanaan merupakan tahap pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel menggunakan instrument penilaian : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 Tahun.

## HASIL

### 1. Data Hasil Test Kebugaran Jasmani Pemain yang Tidak Merokok.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap 12 orang pemain tim futsal yang telah dilakukan, dari 12 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 18, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 15,25, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,01. Dari data

hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi data kebugaran jasmani yang tidak perokok (X1)

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	1	8,3	Baik
14-17	9	75	Sedang
10-13	2	16,7	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
Jumlah	11	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 12 orang pemain yang tidak perokok di tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara yang diteliti, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 22-25, berada pada kategori baik sekali, 1 orang (8,3%) pemain memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18-21.

Berada pada kategori baik 9 orang pemain (75%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 2 orang pemain (16,7%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13. Berdasarkan analisis data didapatkan nilai rata-rata sebesar 15,25, berada pada kategori sedang.

### 2. Data Hasil Test Kebugaran Jasmani Pemain yang Merokok

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap 8 orang pemain tim futsal yang telah dilakukan, dari 8 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 16, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 13,38, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,60. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi data kebugaran jasmani yang perokok (X2)

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	0	0	Baik
14-17	3	37,5	Sedang
10-13	5	62,5	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
Jumlah	8	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 8 orang pemain yang perokok di tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara yang diteliti, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kelas interval 22-25 dan 18-21, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik, 3 orang pemain (37,5%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 5 orang pemain (62,5%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13. Berdasarkan analisis data didapatkan nilai rata-rata sebesar 13,38, berada pada kategori kurang.

### 3. Pengujian Persyaratan Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika Lobservasi (Lo) yang diperoleh dari data pengamatan melebihi Ltabel (Lt) dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila Lobservasi(Lo) yang diperoleh lebih kecil dari Ltabel (Lt) secara sederhana dapat

digunakan rumus sebagai berikut : $H_0$  ditolak jika, Lobservasi(Lo) > Ltabel (Lt) $H_0$  diterima jika, Lobservasi(Lo) < Ltabel (Lt).

**Tabel 3.** Uji normalitas

No	Variabel	N	Lo	Lt	Distribusi
1	Kebugaran Jasmani pemain yang tidak perokok	12	0.108	0.242	Normal
2	Kebugaran Jasmani pemain yang perokok	8	0.217	0.285	Normal

Data kebugaran jasmani pemain yang tidak perokok berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 48). Begitu juga dengan data kebugaran jasmani pemain yang perokok diperoleh skor  $L_o = 0.217$  dengan  $n = 8$ , dan  $L_t$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0.285 yang lebih besar dari pada  $L_o$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kebugaran jasmani pemain yang perokok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas Data

Tujuan dari pada uji homogenitas adalah untuk melihat bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi sama.

**Tabel 3.** Uji Homogenitas data

No	Variabel	N	Varians	Fhitung	Ftabel	Distribusi
1	Kebugaran Jasmani pemain yang tidak perokok	12	4,02	1,57	3,55	Homogen
2	Kebugaran Jasmani pemain yang perokok	8	2,55			

Berdasarkan table diatas didapatkan Fhitung sebesar 1,57 sedangkan Ftabel sebesar 3,55 berdasarkan criteria pengujian, jika  $F_{hitung} <$

Ftabel, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tergolong data yang homogenya.

#### 4. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat perbedaan Kebugaran Jasmani antara pemain yang tidak perokok dengan pemain yang perokok pada tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara”. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 4. Pengujian hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kebugaran jasmani	Pemain yang tidak perokok	15,25	12	0,59	1,73	Tidak Signifikan
	Pemain yang perokok	13,38	8			

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan Kebugaran Jasmani pemain dimana rata-rata kebugaran jasmani pemain yang tidak perokok adalah sebesar 15,25 dan rata-rata kebugaran jasmani pemain yang perokok adalah sebesar 13,38.

Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh  $t_h = 0,59 < t_t = 1,73$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian  $H_a$  (hipotesis) ditolak sedangkan  $H_o$  diterima. Kesimpulannya, bahwa tidak terdapat perbedaan Kebugaran Jasmani pemain yang tidak perokok dengan pemain yang perokok pada di tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara.



Gambar 1. Test TKJI Lari 1200 meter  
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

1. lari sejauh 1200 meter - dianggap sebagai jarak menengah yang memerlukan kombinasi kecepatan dan daya tahan.



Gambar 2. Test TKJI Pull Up  
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Pull-up - latihan kekuatan tubuh bagian atas yang melibatkan mengangkat tubuh ke atas dengan menggunakan otot-otot punggung, bahu, dan lengan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang pull-up:



Gambar 3. Test TKJI Vertical Jump  
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Vertical jump " adalah tes komponen kebugaran yang sudah umum dilakukan guna mengetahui kekuatan

otot kaki atau daya ledak seseorang.



Gambar 4. Test TKJI Sit Up

Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. **Sit-up** adalah latihan kebugaran yang berfokus pada penguatan otot perut, khususnya otot rectus abdominis, serta otot-otot inti lainnya.



Gambar 5. Test TKJI Lari 60 meter

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. **Jarak:** Lari 60 meter merupakan jarak pendek yang sering digunakan dalam latihan sprint dan kompetisi atletik.



Gambar 6. Foto Bersama

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terungkap bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani pemain tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan

Sumatera Utara yang perokok dan tidak perokok. Para pemain futsal, baik perokok maupun bukan perokok, memiliki kebugaran jasmani yang sama.

Latihan fisik yang dilakukan seperti pemain futsal berdampak terhadap kebugaran jasmani seseorang menjadi sehat. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Baskara, Moningga, dan lintong (2016) bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kebugaran jasmani pada perokok dan bukan perokok sebelum aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga seseorang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Olahraga menjadikan seseorang melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik mental agar hidup tetap sehat.

Reyki Yudho Husodo, Irfanuddin, dan R.A. Tanzila (2013) bahwa secara statistik diketahui bahwa tidak ada perbedaan bermakna. Dimana nilai rata-rata yang lebih rendah lebih banyak ditemukan pada mereka yang merokok dibandingkan yang tidak merokok.

Hal ini menjadi dasar bahwa merokok benar merubah fungsi dan kapasitas paru-paru. Asap rokok dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran nafas dan jaringan paru-paru.

Secara rata-rata, hasil penelitian yang peneliti temukan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pemain futsal tim futsal yang perokok lebih rendah dibandingkan yang bukan perokok.

Kebugaran jasmani yang baik bagi seorang pemain futsal dituntut selaku dijaga. Pemain futsal harus menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta menjauhi kebiasaan buruk seperti merokok, karena dapat mengakibatkan penurunan kebugaran jasmani.

Sebagaimana menurut Reyki Yudho Husodo, Irfanuddin dan R.A. Tanzila (2013) bahwa perokok pada usia muda meningkatkan risiko timbulnya berbagai gangguan seperti gangguan fungsi paru. Namun, sayangnya tidak semua pemain futsal peduli akan hal ini, bahkan sering mengabaikannya.

Pemain futsal ditim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara yang masih pada usia remaja, seharusnya mendapatkan edukasi yang baik dalam menjaga kesehatan dari berbagai pihak. Hal ini disebabkan siswa yang berada pada masa remaja menurut Reski (2021) individu mengalami berbagai hambatan baik dari segi fisik maupun psikologis.

Hambatan secara fisik karena perubahan bentuk fisik yang cepat dan keadaan psikologis yang membuat mereka ingin memenuhi rasa ingin tahu dan merasakan berbagai hal yang baru bagi mereka, sehingga mereka mencoba hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan mereka terutama merokok.

Tentu hal ini sangat merugikan bagi mereka sebagai pemain futsal sekolah yang membutuhkan ketahanan fisik dan pernafasan yang baik untuk mengikuti latihan atau pertandingan futsal agar memperoleh prestasi yang baik bagi sekolah.

Menurut Fajar Awang Irawan dan Ariawan Achmad Putra (2019) Kebiasaan merokok mempunyai pengaruh yang buruk terhadap kesehatan terutama pada organ pernapasan. Rokok mengandung berbagai zat berbahaya yang dapat menimbulkan berbagai penyakit paru.

Kebiasaan merokok dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran pernafasan dan jaringan paru-paru. Olahraga atau latihan fisik yang dilakukan secara baik, benar dan teratur akan

mengakibatkan terjadinya peningkatan kesegaran dan ketahanan fisik yang optimal.

Melalui olahraga, jumlah konsumsi oksigen didalam paru-paru akan lebih meningkat, selain itu otot-otot pernafasan akan terlatih sehingga kebugaran jasmani dapat meningkat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum kebugaran jasmani pemain tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara yang tidak perokok berada pada kategori sedang.
2. Secara umum kebugaran jasmani pemain tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara yang perokok berada pada kategori kurang.
3. Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani pemain yang tidak perokok dengan pemain yang perokok pada tim futsal FKS Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arie asnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58.
- Arsil, M. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. padang.
- Juliansyah Noor, S. M. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta.
- Dwi Satrian, M. Y., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). *Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Olahraga SMK Pelita Pesawaran*. *jurnal of technology and social community service*.

- Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2022). Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19. *Jendela Olahraga*.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2020). Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar. Yogyakarta.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Bandung. Nasution, S. (2017). Variabel Penelitian.
- Raudha. Nofikasari, I. (2020). Uji Validasi Instrumen. Inatitur Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) melalui Diskusi dan Simulasi. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- Kurniadi, Diki Aris Eka, Usman Wahyudi, and Febrita P. Heynoek. "Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra." *Sport Science and Health* 1.2 (2019): 126-131.
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126-131.
- Kurniadi, Diki Aris Eka; Wahyudi, Usman; Heynoek, Febrita P. Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 2019, 1.2: 126-131
- Lestari, K. A. S., Winaya, I. M. N., & Bagiada, N. A. (2015). Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Selpak Bola Sekolah Selpak Bola Guntur Delnpasar. Fakultas Keldoktelran Univelrsitas Udayana, Delnpasar, Hal, 13-17.
- Maulana, Andi Indra. Perbandingan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Pemain Futsal Perokok Dan Tidak Perokok Pada Klub Sakti Satwa FC Kabupaten Bone. Diss. FIK, 2016.
- Muhajir, M. Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Yudhistira Ghalia Indonesia, 2007.
- Roflin, Eddy, and Iche Andriyani Liberty. Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran. Penerbit NEM, 2021.
- Sepriadi, Sepriadi, Sefri Hardiansyah, and Hilmainur Syampurma. "Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 7.1 (2017): 24-34.
- Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. Dasar metodologi penelitian. literasi media publishing, 2015.
- Sudibyo, Priboyo. "Perbedaan penelitian kualitatif dan kuantitatif." Seminar Kelas Mata Kuliah Metodologi Penelitian Pendidikan Islam Universitas Sunan Kalijaga (Hal. 1-9). Vol. 23. 2016.
- Yudiana, Yuyun, Herman Subardjah, and Tite Juliantine. "Latihan fisik." Bandung: FPOK-UPI Bandung (2012).