

**PENGARUH KECANDUAN MEROKOK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA MAHASISWA PRODI PENJASKESREK**

Muhammad¹

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Kecanduan Merokok terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Angkatan 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh angkatan 2013 yang berjumlah 32 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara purposive sampling yang berjumlah 29 orang mahasiswa. Instrument dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecanduan merokok digunakan questioner sedangkan untuk kesegaran jasmani digunakan 1) tes gantung angkat tubuh dengan alat berupa stopwatch, 2) baring duduk dengan alat berupa stopwatch, 3) loncat tegak, dengan alat berupa papan meteran, 4) lari 60 meter dengan alat berupa stopwatch, 5) dan shuttle run. dengan alat berupa stopwatch. Teknik analisis data menggunakan rumus statistic berupa pencarian nilai rata-rata, standar deviasi dan korelasi.

Kata kunci: *Pengaruh Kecanduan Merokok, Terhadap Kebugaran Jasmani*

¹ Muhammad, STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: muhammad@stkipgetsempena.ac.id

PENDAHULUAN

Pengaruh Iklan rokok yang sering menampilkan pria “macho” atau jantan membuat remaja khususnya mahasiswa ingin menirunya, dengan harapan ingin supaya terlihat “keren”, “gaul”, ataupun “ngetren”. Oleh sebab itu pelaku industri rokok mememanfaatkannya dengan cara memunculkan slogan-slogan promosi yang mudah tertangkap mata dan telinga untuk dipublikasikan melalui media berbagai iklan di media elektronik, cetak dan luar ruang, sehingga industri rokok pada saat ini sudah masuk pada tahap pemberi sponsor pada kegiatan anak muda, seperti konser musik dan olah raga.

Perilaku terhadap kecanduan merokok di antara kaum muda ini biasanya melalui tahap - tahap persiapan sampai kecoba-coba, selanjutnya menjadi perokok tetap dan akhirnya menjadi ketagihan nikotin. Kebanyakan orang memulai kebiasaan merokok karena ikut-ikutan teman, terpengaruh oleh *image* yang diciptakan oleh produsen rokok (misalnya, dengan menggunakan idola mahasiswa sebagai bintang iklan) atau karena punya orang tua yang perokok (Arif Wibowo, 2013).

Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan, karena nikotin di dalam rokok akan mempengaruhi susunan saraf yang mampu merangsang pembentukan *dopamine*, zat ini sendiri mampu memberikan efek ketenangan. Dampak rokok pada mahasiswa adalah menurunkan status kesehatan mahasiswa dan akses mudah

mahasiswa jatuh dalam NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif).

Nikotin dalam rokok dapat mempercepat proses penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan dan penyempitan ini bisa terjadi pada pembuluh darah koroner, yang bertugas membawa oksigen ke jantung. Nikotin merupakan *alkaloid* yang bersifat stimulan dan beracun pada dosis tinggi. Zat yang terdapat dalam tembakau ini sangat adiktif, dan mempengaruhi otak dan sistem saraf (Arif Wibowo, 2013).

Asap rokok yang dihisap mengandung karbon monoksida (CO), dan nikotin melalui mulut dan hidung yang akan masuk ke tenggorokan dan masuk ke paru-paru, dari paru-paru akan dibawa oleh *vena pulmonaris* menuju jantung (*atrium* kiri) kemudian dialirkan ke *ventrikel* kiri, dan akan diedarkan oleh darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah arteri. Sehingga merokok akan mengganggu kerja jantung yang normal, disebabkan oleh karena hemoglobin lebih mudah mengikat CO daripada mengikat oksigen. Jika hemoglobin lebih mudah mengikat CO daripada oksigen, maka suplai oksigen dalam tubuh akan berkurang dari biasanya, dan kerja jantung akan semakin berat (Istiqomah, 2003: 20).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 10) yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Dengan demikian penulis ingin melakukan penelitian pada mahasiswa laki-laki STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi angkatan 2013. Peneliti memilih mahasiswa tersebut karena banyak ditemui ternyata mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi terutama angkatan 2013 banyak yang mengkonsumsi rokok, padahal pihak kampus sendiri menekankan bahkan di berbagai sudut sekitar kampus ada ditempelkan peringatan larangan merokok akan tetapi banyak juga mahasiswa ditemukan saat pergantian jam mata kuliah, jam makan siang, mereka meluangkan waktu untuk bersantai diwarung dan kantin kampus sambil menghisap rokok. Hal ini menimbulkan keprihatinan bagi para pendidik karena dampak yang di timbulkan oleh kebiasaan merokok terhadap kesehatan kurang baik. Apalagi seorang mahasiswa STKIP yang dituntut untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik dalam mengikuti setiap perkuliahannya. Karena dalam perkuliahannya ada mata kuliah teori dan praktik yang memerlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik.

Rokok dan Kecanduannya

Rokok adalah produk yang berbahaya & adiktif (menimbulkan ketergantungan) karena didalam rokok terdapat 4000 bahan kimia berbahaya yang 69 diantaranya merupakan zat karsinogenik (dapat menimbulkan kanker). Zat-zat berbahaya yang terkandung didalam rokok. Kecanduan merokok adalah suatu keadaan saat tubuh atau pikiran dengan parahnya

menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik atau bisa disebut juga salah satu kebiasaan yang tak biasa ditinggalkan oleh seseorang yang sering melakukan kebiasaan terus- menerus, sehingga menjadi pecandu. Dan kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan.

Tetapi walaupun rokok sudah banyak diketahui bahayanya & menimbulkan banyak penyakit, masih banyak saja orang yang tetap merokok. Salah satu alasannya adalah kandungan nikotin di dalam rokok akan menimbulkan kecanduan bagi para penghisapnya sehingga apabila mereka tidak merokok, mereka akan merasakan gangguan seperti gelisah, berkeringat dingin, sakit perut dll. Kemudian ketika mereka merokok kembali & nikotin telah menyentuh otak lagi, barulah mereka akan merasa tenang & dapat berkonsentrasi.

Sumber dan Kadar Rokok

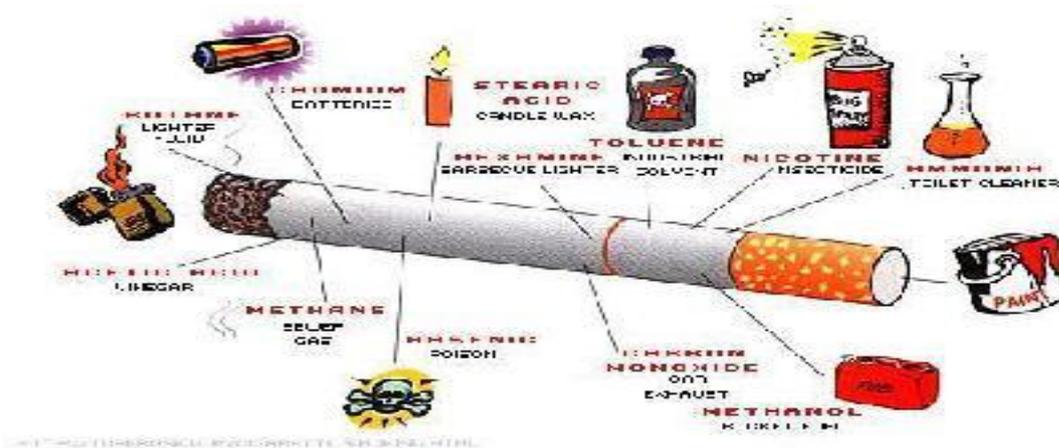
Rokok dibuat dari daun tembakau. Tembakau (*Nicotiana tabacum L.*) mengandung suatu senyawa psikoaktif (zat yang dapat mempengaruhi mental, emosi, dan tingkah laku orang yang memakainya) yang disebut nikotin. Tembakau diduga berasal dari Argentina. Orang Indian merokok atau mengunyah tembakau dalam upacara adat sejak zaman dahulu. Columbus memperkenalkan tembakau ke Eropa pada tahun 1490-an. Dari Eropa, tembakau kemudian menyebar ke Afrika dan Asia.

Dari daun tanaman inilah diperoleh bahan baku rokok. Kadar nikotin dalam tembakau berkisar antara 1% – 4%. Jadi, dalam satu batang rokok terdapat sekitar 1,1 mg nikotin. Selain mengandung nikotin, rokok tembakau juga mengandung zat-zat organik lain dan berbagai bahan tambahan (zat aditif).

Pada waktu rokok diisap, tersedot pula hasil pembakaran yang berupa karbondioksida (CO₂), karbonmonoksida (CO), PAH, tar, dinitrogen oksida (N₂O), amonia, dan berbagai zat lain. Jumlah zat-zat itu tidak kurang dari 4000 macam senyawa. Sebagian besar nikotin terbakar ketika rokok dibakar, tetapi sekitar

0,25 mg nikotin perbatang rokok sampai ke paru-paru.

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya. Berikut bahan kimia yang terdapat dalam rokok:



1. *Nikotin*, kandungan yang menyebabkan perokok merasa rileks.
2. *Tar*, yang terdiri dari lebih dari 4000 bahan kimia yang mana 60 bahan kimia di antaranya bersifat karsinogenik.
3. *Sianida*, senyawa kimia yang mengandung kelompok cyano.
4. *Benzene*, juga dikenal sebagai bensol, senyawa kimia organik yang mudah terbakar dan tidak berwarna.
5. *Cadmium*, sebuah logam yang sangat beracun dan radioaktif.
6. *Metanol* (alkohol kayu), alkohol yang paling sederhana yang juga dikenal sebagai metil alkohol.
7. *Asetilena*, merupakan senyawa kimia tak jenuh yang juga merupakan hidrokarbon alkuna yang paling sederhana.
8. *Amonia*, dapat ditemukan di mana-mana, tetapi sangat beracun dalam kombinasi dengan unsur-unsur tertentu.
9. *Formaldehida*, cairan yang sangat beracun yang digunakan untuk mengawetkan mayat.

10. *Hidrogen sianida*, racun yang digunakan sebagai fumigan untuk membunuh semut. Zat ini juga digunakan sebagai zat pembuat plastik dan pestisida.
11. *Arsenik*, bahan yang terdapat dalam racun tikus.
12. *Karbonmonoksida*, bahan kimia beracun yang ditemukan dalam asap buangan mobil.

Sisi Positif dan Negatif Rokok

a. Sisi positif rokok

Para ilmuwan mencoba menggali adakah manfaat zat-zat yang terdapat di dalam sebatang rokok untuk kesehatan manusia, yang selama ini sudah diberi stigma negatif secara luas.

Berikut beberapa riset yang mengungkap manfaat rokok bagi kesehatan manusia. Saya bukan seorang dokter atau peneliti bidang kesehatan, jadi pembahasan ilmiah tentang isi warta ini bisa diperdebatkan oleh para pakar sendiri.

1. Merokok Mengurangi Resiko Parkinson.
2. Perokok lebih kuat dan cepat sembuh dari Serangan Jantung dan Stroke.
3. Merokok mengurangi resiko penyakit “Susut Gusi” (*Gingival recession*) yang parah.
4. Merokok mencegah Asma dan penyakit karena Alergi lainnya.
5. Nikotin membunuh kuman penyebab Tuberculosis (TB).
6. Merokok mencegah Kanker Kulit yang langka
7. Merokok mengurangi resiko terkena Kanker Payudara

8. Nitrat Oksida dalam Nikotin mengurangi Radang Usus Besar
9. Efek transdermal nikotin pada kinerja kognitif (berpikir) penderita *Down Syndrome*.

b. Sisi negatif rokok

Menurut penelitian, ternyata yang akan menerima efek negatif dari rokok tersebut bukan hanya perokok aktif saja, akan tetapi perokok pasifpun akan menerima akibat negatif dari rokok tersebut. Dan justru efek yang diterima oleh perokok pasif akan jauh lebih berbahaya lagi ketimbang perokok aktifnya. Perokok pasif merupakan sebuah istilah bagi seseorang yang sebenarnya bukan seorang perokok akan tetapi orang yang berada atau dekat dengan orang – orang yang merokok sehingga ia secara tidak langsung sering menghirup asap rokok yang dikeluarkan oleh para perokok aktif. Dan kenapa lebih bahaya dibandingkan perokok aktif, karena asap yang dihirup oleh perokok pasif akan langsung masuk ke paru – paru melalui hidung.

Dengan demikian dapat kita lihat dampak negatif merokok pada tubuh yaitu:

1. Penyakit jantung.
2. Gangguan janin.
3. Diabetes.
4. Penyakit mulut.
5. Kebutaan
6. Penyakit paru
7. Gigi kuning
8. Impotensi.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Sadoso S. (1992:14) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan yang mendadak.

Menurut Wahjoedi (2003:26) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

a) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan olahraga, tetapi faktor lain juga penting diperhatikan. Sehubungan dengan itu Arma Abdoelah (1994:139) menyatakan bahwa dapat memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan program aktivitas yang terus menerus, makan bergizi baik, istirahat, tidur, santai, dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Djoko Pekik Irianto (2004:7) menambahkan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.

b) Komponen Kebugaran Jasmani

Terdapat dua aspek kebugaran jasmani yaitu:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

- (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*).
 - a. Daya tahan kardiorespirasi
 - b. Kekuatan otot
 - c. Daya tahan otot
 - d. Kelentukan atau fleksibilitas
 - e. Komposisi Tubuh
- (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*)
 - a. Kecepatan

- b. Power
 - c. Kelincahan
 - d. Keseimbangan
 - e. Koordinasi
 - f. Kecepatan reaksi
 - g. Ketepatan
- c) Kebugaran Kardiorespirasi (VO2 Max)

Menurut Sharkey (2003: 74) Kebugaran aerobik, didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, sebaiknya diukur dalam tes laboratorium yang disebut maksimal pemasukan oksigen (VO2 Max).

Beberapa jenis tes pengukuran daya tahan jantung paru:

- a. Tes lari atau jalan 12 menit.
- b. Tes naik turun bangku (*Harvard Step Ups Test*)
- c. Tes lari 2,4km
- d. Tes jalan cepat 4,8km.

Zat kimia yang dikandung di dalam rokok tidak akan berdampak langsung namun secara perlahan jika tubuh sudah mulai kurang aktifitas olahraga maka saat itu rokok pun mulai menyerang penghisap aktifnya dengan pasti dan diumuran 35 atau 40 akibat dari merokok ini sudah mulai terlihat jelas.

Seseorang yang merokok tingkat kesegaran jasmaninya lebih rendah dari bukan perokok hal ini terjadi karena suplai oksigen akan berkurang karena hemoglobin akan lebih berkaitan dengan karbon monoksida daripada dengan oksigen sehingga saat melakukan olahraga seorang perokok akan cepat dengan terengah-engah untuk memenuhi kebutuhan dan kebugaran optimal. Itulah sebabnya

mengapa bagi seorang perokok bukan hanya peluang kanker paru-paru saja yang meningkat 10 kali dari yang bukan perokok. Tetapi untuk mendapatkan peluang penyakit lain pun meningkat.

Apabila olahragawan, suplai oksigen sebanyak-banyaknya untuk daya tahan. Jika seorang merokok 10-12 batang sehari, maka terkadang kadar oksigen yang disuplai ke jaringan-jaringan tubuh kita menurun kurang lebih 5 %. Penurunan kadar oksigen itu memang tidak begitu tampak tanda-tandanya pada waktu perokok beristirahat. Nampak sekali kerugian terhadap tubuhnya. Jika kita hentikan kebiasaan merokok ini, barulah setelah 2-3 hari karbon monoksida dapat keluar dari aliran darah kita.

Dengan latihan-latihan olahraga yang cukup takarannya dan teratur, maka seorang olahragawan dewasa, kemampuannya untuk mengambil oksigen secara maksimal hanya dapat dinaikkan 10-12 %. Tetapi olahragawan tersebut merokok satu bungkus sehari kemampuannya untuk mengambil oksigen secara maksimal dapat berkurang yaitu antara 7-10 %. Dengan demikian olahragawan yang teratur berolahraga tetapi juga mengkonsumsi rokok satu bungkus sehari daya tahan kardiovaskulernya tidak akan naik dan tidak bertambah baik. Begitu pula bagi mahasiswa prodi penjas kesrek angkatan 2013 yang merokok maka daya tahan kardiovaskulernya tidak akan naik dan tidak bertambah baik yang diakibatkan karena rokok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan dua variable yaitu tingkat kecanduan merokok dan kebugaran jasmani. Arikunto (2006:27) berpendapat bahwa: “Dalam penelitian korelasional, peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penelitian diukur mengenai jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya.

Pengambilan data dengan cara tes dan pengukuran. Adapun angket untuk mendukung dalam mengetahui tingkat kecanduan merokok. Penelitian ini adalah penelitian yang hasilnya merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih, penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan merokok dengan kebugaran jasmani mahasiswa STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh angkatan 2013.

Dalam rancangan ini langkah yang dilakukan adalah tingkat kecanduan merokok (X), dan kebugaran jasmani (Y).sehingga data variable X dapat dikorelasikan dengan variable Y. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan: X = kecanduan merokok

Y = kebugaran jasmani

—————> = Hubungan

Instrument adalah alat yang digunakan dalam penelitian. Untuk memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian maka peneliti menggunakan instrument dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Instrumen Tes Kecanduan Merokok yang dilakukan dengan cara menggunakan angket
2. Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan dengan pengukuran beberapa tes, diantaranya yaitu:
 - a. Tes gantung angkat tubuh
 - b. Tes baring duduk
 - c. Tes loncat tegak
 - d. Tes lari 60 meter
 - e. Shuttle run

Kemudian diolah dengan Menghitung Nilai Rata-rata (Mean) dan selanjutnya dihitung dengan menggunakan rumus Standar Deviasi (SD) dan Perhitungan Koefisien Korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengukuran kecanduan merokok (X) dan kebugaran jasmani (Y). Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kategori tingkat kecanduan merokok

Kategori	keterangan
Sedang	0 – 15
kuat	15 – 25
Sangat kuat	25 – 40

Sumber: Kemenkes, 2010

Tabel 4.1 Hasil pengukuran kecanduan merokok (X) pada mahasiswa prodi penjas kesrek angkatan 2013

Pertanyaan No	Nama	Data Mentah
		Variabel X
1	AN	Sedang
2	AI	Kuat
3	AS	Kuat
4	AW	Sedang
5	AF	Sedang
6	HD	Sedang
7	JS	Sangat Kuat
8	MI	Sangat Kuat
9	RS	Kuat
10	WM	Kuat
11	ULKI	Kuat
12	WA	Kuat
13	ZS	Kuat
14	AJ	Sangat Kuat
15	AI	Sedang
16	AR	Sedang
17	AH	Sedang
18	HAS	Kuat
19	KAR	Sedang
20	MAH	Kuat
21	MAW	Kuat
22	PRI	Kuat
23	RIK	Kuat
24	RP	Kuat
25	SIM	Kuat
26	SA	Kuat
27	SHA	Sedang
28	WIW	Sedang
29	YS	Sangat Kuat

Tabel 4.2 Hasil pengukuran tes kebugaran jasmani (Y) pada mahasiswa prodi penjaskesrek angkatan 2013

No	Nama	Data Mentah					Jumlah penskoran item tes
		Variabel Y					
		Lari 60 M	Angkat Tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Shuttle Run	
1	AN	7,2= 5	6 = 2	30=4	50=3	17,1=2	16
2	AI	7 = 5	5 = 2	40=4	60=4	17,5=2	17
3	AS	7,1 = 5	4 = 2	32=4	70=4	18,2= 1	16
4	AW	6,9 = 5	6 = 2	45=5	60=4	18,9=1	17
5	AF	6,8 = 5	6 = 2	40=4	66=4	15,2=5	20
6	HD	7,2 = 5	4 = 2	46=5	64=4	15,1=5	21
7	JS	6,5 = 5	4 = 2	48=5	55=3	15,8=4	19
8	MI	6,4 = 5	5 = 2	30=4	58=3	16,7=3	15
9	RS	7 = 5	5 = 2	42=5	57=3	16,8=3	18
10	WM	7,3 = 4	8 = 2	38=4	40=2	17,8=1	13
11	ULKI	7,4 = 4	8 = 2	37=4	42=2	17,7=1	13
12	WA	7,7 = 4	6 = 2	33=4	47=2	17,8=1	13
13	ZS	8 = 4	5 = 2	39=4	44=2	17,1=2	14
14	AJ	7,5 = 4	4 = 2	40=4	42=2	16,2=3	15
15	AI	7,5 = 4	3 = 2	41=5	58=3	16,5=3	17
16	AR	7,2 = 5	7 = 2	41=5	49=2	15,9=4	16
17	AH	7,1 = 5	7 = 2	42=5	51=3	16,4=3	18
18	HAS	7,1 = 5	6 = 2	39=4	51=3	15,3=4	18
19	KAR	7,4 = 4	6 = 2	40=5	56=3	16,5=3	17
20	MAH	7,4 = 4	5 = 2	35=4	57=3	18,1=1	14
21	MAW	7,8 = 4	5 = 2	44=5	58=3	17,9=1	15
22	PRI	7,8 = 4	4 = 2	43=5	62=4	17,1=2	17
23	RIK	7,7 = 4	8 = 2	42=5	65=4	16,8=3	17
24	RP	7,6 = 4	2 = 2	41=5	68=4	16,9=3	18
25	SIM	7,5 = 4	2 = 2	41=5	70=4	16,1=3	18
26	SA	7,3 = 4	8 = 2	40=5	71=4	16,5=3	17
27	SHA	7,2 =5	4 = 2	42=5	72=4	16,8=3	19
28	WIW	7,1 = 5	7 = 2	44=5	49=2	15,9=4	16
29	YS	7,1 = 5	6 = 2	45=5	55=3	15,8=4	19

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.1 dan 4.2 maka langkah selanjutnya adalah mengalissa masing – masing data atau variabel ke dalam rumus statistik yaitu mencari rata-rata, standar deviasi, korelasi product moment dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil analisis data kecanduan merokok (X) yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi penjaskesrek angkatan

2013 diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,2 dengan nilai standar deviasi sebesar 7,8.

Begitu juga hasil analisis data tes kebugaran jasmani (Y) yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi penjaskesrek angkatan 2013 diperoleh nilai rata-rata sebesar 16,6 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,1.

Untuk mengetahui sejauh mana hubungan variabel X dan Y dalam hal ini peneliti dibantu dengan rumus statistik berupa

koefisiensi korelasi product moment seperti pada dibawah ini:

Table 4.3 Nilai variable X dan Y untuk koefisien korelasi

Pertanyaan No	Nama	Data Mentah				
		X	X ²	Y	Y ²	X.Y
1	AN	7	49	16	256	112
2	AI	20	400	17	289	340
3	AS	20	400	16	256	320
4	AW	12	144	17	289	204
5	AF	8	64	20	400	160
6	HD	10	100	21	441	210
7	JS	27	729	19	361	513
8	MI	32	1024	15	225	480
9	RS	23	529	18	324	414
10	WM	24	276	13	169	312
11	ULKI	19	361	13	169	247
12	WA	20	400	13	169	260
13	ZS	20	400	14	196	280
14	AJ	26	676	15	225	390
15	AI	15	225	17	289	255
16	AR	9	81	16	256	144
17	AH	12	144	18	324	216
18	HAS	24	576	18	324	432
19	KAR	0	0	17	289	0
20	MAH	25	625	14	196	350
21	MAW	22	484	15	225	330
22	PRI	22	484	17	289	374
23	RIK	25	625	17	289	425
24	RP	23	529	18	324	414
25	SIM	22	484	18	324	396
26	SA	20	400	17	289	340
27	SHA	7	49	19	361	133
28	WIW	7	49	16	256	112
29	YS	26	676	19	361	494
Jumlah		527	11283	483	8165	8857

Hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) kecanduan merokok (X) dengan tes kebugaran jasmani (Y) pada mahasiswa prodi penjas kesrek angkatan 2013 adalah sebesar 0,5 dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil pengolahan data kecanduan merokok dengan tes kebugaran

jasmani pada mahasiswa prodi penjas kesrek angkatan 2013, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar: 0,5 sebagai r-hitung, sedangkan pada r-tabel adalah 0,367. Maka menunjukkan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan dapat diterima kebenarannya.

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan, dapat juga ditempuh dengan

menggunakan pengujian t-hitung. Dari perhitungannya, diperoleh nilai t-hitung sebesar = 3, sedangkan nilai t-tabel adalah 1,70. Artinya nilai t-hitung = 3 > nilai t-tabel 1,70. Uraian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan diterima kebenarannya. Dengan demikian jelas bahwa adanya hubungan yang signifikan kecanduan merokok dengan tes kebugaran jasmani pada mahasiswa prodi penjaskesrek angkatan 2013”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis mengenai Adakah hubungan tingkat kecanduan merokok dengan kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh angkatan 2013, maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Koefisien korelasi tingkat kecanduan merokok dengan kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh angkatan 2013 sebesar 0,5.

Untuk taraf signifikan nyata $\alpha = 0,05$, dengan $r_{hitung} = 0,5$ dan $r_{tabel} = 0,256$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,5 > 0,256$) sehingga terdapat kontribusi yang signifikan tingkat kecanduan merokok dengan kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh angkatan 2013, yang berarti hipotesis yang penulis ajukan bahwa “terdapat hubungan tingkat kecanduan merokok dengan kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh angkatan 2013” diterima kebenarannya, dengan kategori sedang (Azis, 2007).

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoelah dan Agus Manaji.(1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Azis Z. (2007). *Pengaruh Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kapasitas Vitas Paru pada Mahasiswa Terlatih dan Tidak Terlatih di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Pemerintah Kota Banda Aceh.2016. *Kebiasaan Merokok di Kalangan Anak dan Remaja Meningkat*.
[.http://kota_b.aceh.go.id/kankominfo-kegiatan/569kebiasaan-merokok-di-kalangan-anak-dan-remaja-meningkat](http://kota_b.aceh.go.id/kankominfo-kegiatan/569kebiasaan-merokok-di-kalangan-anak-dan-remaja-meningkat).
- Rusli Lutan, Hartoto, dan Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. (eridesmarini nasution. Terjemahan). Jakarta: PT Raja grafindo Persada. Buku asli di terbitkan tahun 2003.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Wahjoedi.(2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Webkesehatan. 2013. Mengapa Rokok Menyebabkan Kecanduan?.[ONLINE].<http://webkesehatan.com/mengapa-rokok-menyebabkan-kecanduan/>.Diaksespadatanggal 12Januari 2013.
- WebSTKIP BBG . 2016. [ONLINE] https://id.wikipedia.org/wiki/STKIP_Bina_Bangsa_Getsempepa. diakses pada tanggal 14 Agustus 2016.
- Webpecintahockey. 2012. Tes dan Pengukuran Olahraga. [ONLINE] <http://pecintahockey.blogspot.co.id/2012/06/tes-dan-pengukuran-olahraga>. Diakases pada tanggal 10 Juni 2012.
- Wabindocropcircles. 2014. <https://indocropcircles.wordpress.com/2014/06/30/10-manfaat-rokok-bagi-kesehatan-manusia/>. Diakses pada tanggal 30 Juni 2014.