



**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN TINGKAT
KESEGARAN JASMANI ATLET BOLABASKET PUTRA
TIM PORPROV KOTA TEGAL TAHUN 2013**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

oleh

Muh. Choirul Umam

6301409028

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

ABSTRAK

Muhammad Choirul Umam 2013. *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013.* Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Priyanto, S.Pd.M.Pd. Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.

Kata Kunci: Kebiasaan Merokok, Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal diantaranya aktifitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Kebiasaan merokok mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa kita pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet bola basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013 yang berjumlah 12 orang. Adapun sampel untuk penelitian sebanyak 12 pemain yang diambil dengan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu angket untuk kebiasaan merokok dan TKJI untuk kesegaran jasmani, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan analisis distribusi persentase dan korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. kebiasaan merokok pada atlet basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013 pada tingkat yang masuk dalam kategori perokok berat dengan rata-rata skor 54,67 dan setelah didistribusikan ke dalam distribusi persentase sebesar 72,89 %, 2. tingkat kesegaran jasmani dengan skor rata-rata 11, masuk dalam kategori kurang, 3. ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani dari dua variabel tersebut besarnya $r = 0.936$.

Dengan demikian penulis menarik kesimpulan bahwa kebiasaan merokok atlet bola basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013 berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, dari kedua variabel tersebut ada hubungan yang signifikan. Penulis menyarankan agar atlet bola basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013 dapat mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul: “ **Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013**”, ini sepenuhnya karya saya sendiri, dan tidak menjiplak karya orang lain. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2013

Yang membuat pernyataan

Muh. Choirul Umam
NIM 6301409028



PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Priyanto, S.Pd.M.Pd.
NIP. 19800619 200501 1 002

Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes
NIP. 19670119 199203 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19590401 198803 1 002

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Muh.Choirul Umam
NIM : 6301409028
Judul : Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013

Pada Hari :
Tanggal :



Dr. H. Harry Pramono, M.Si
NIP.195910191985031001

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP.196803021997021001

1. Drs. H.Margono, M.Kes. (Ketua) _____
NIP.196012101986011001
2. Priyanto, S.Pd, M.Pd. (Anggota) _____
NIP. 198006192005011002
3. Dra. Kaswarganti Rahayu,M.Kes. (Anggota) _____
NIP. 196701191992032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Mindset adalah doa, perjuangan adalah seni (Ali Zainal Abidin)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku dedikasikan kepada :

Bapak Hadi Pranoto, dan Ibu tercinta saya Parti

dan kakak saya Muh.Misbakhuddin yang selalu

memberi dorongan doa dan motivasi semangat,

serta Sahabat dan teman-teman setia se'angkatan,

se'perjuangan, dan se'permainan yang berjumpa

sejak '2009- 2013', serta Almamater FIK UNNES

tercinta.

KATA PENGANTAR

Pantaslah kiranya apabila pada kesempatan ini penulis memanjatkan puja dan puji syukur atas ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar pula bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di universitas negeri semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Priyanto,S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.

5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
6. Mas Riandika eka prasetya, S.Kom selaku pelatih Tim Porprov Kota Tegal tahun 2013, mengizinkan para atletnya menjadi testee pada penelitian ini.
7. Para pemain basket putra Tim Porprov Kota Tegal yang telah bersedia membantu menjadi teste dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
8. Teman-temanku yang telah membantu dalam pengambilan data dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Penghuni Kos 69, serta teman-teman seperjuangan PKLO angkatan 2009 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya pada olahraga bolabasket.

Semarang, Juni 2013

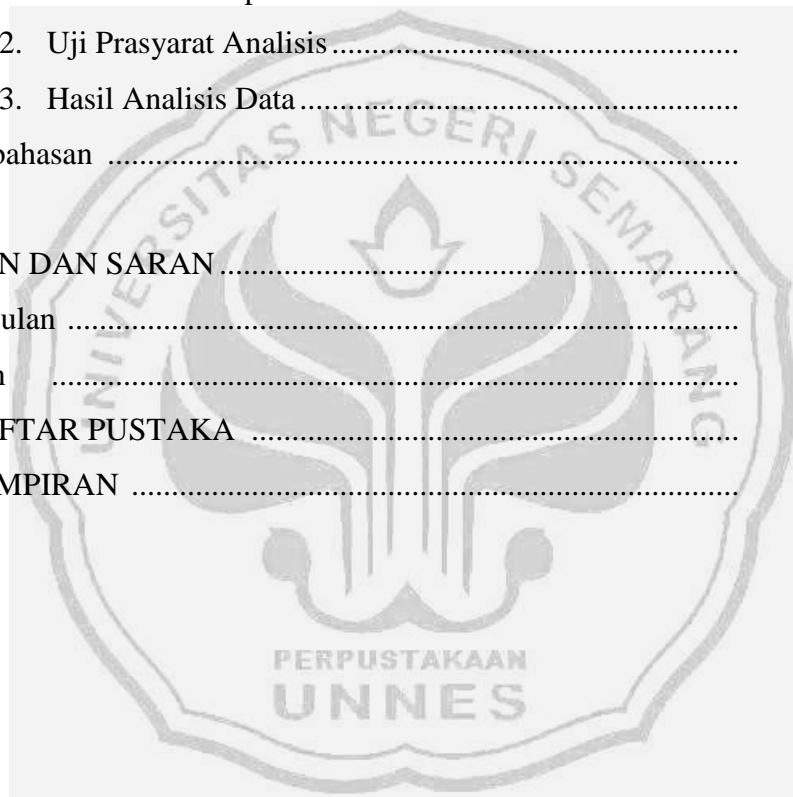
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Penegasan Istilah	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI HIPOTESIS	
2.1. Landasan Teori	7
2.1.1. Kesegaran Jasmani	7
2.1.1.1. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
2.1.1.2. Fungsi Kesegaran Jasmani	7
2.1.1.3. Komponen-komponen kesegaran jasmani	8
2.1.1.4. Cara meningkatkan kesegaran jasmani	9
2.1.1.5. Alat ukur kesegaran Jasmani.....	10
2.1.1.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran Jasmani.....	11

2.1.1.6.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.....	11
2.1.1.6.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.....	11
2.1.2. Pengertian Bolabasket	12
2.1.2.1. Teknik melempar dan menangkap	13
2.1.2.2. Teknik menembak (<i>shooting</i>).....	14
2.1.2.3. Teknik menggiring (<i>dribbling</i>).....	15
2.1.2.4. Teknik olah kaki (<i>footwork</i>).....	15
2.1.2.5. Teknik berputar satu kaki (<i>pivot</i>)	15
2.1.2.6. Teknik gerak tipu (<i>fakes and feins</i>)	16
2.1.2.7. Teknik merayah bola (<i>rebounding</i>).....	16
2.1.3. Merokok	17
2.1.4. Kebiasaan Merokok.....	18
2.1.5. Perokok.....	19
2.1.6. Zat yang terkandung dalam rokok.....	20
2.1.7. Dampak merokok	21
2.1.7.1. Dampak merokok terhadap rambut	21
2.1.7.2. Dampak merokok terhadap mata.....	21
2.1.7.3. Dampak merokok terhadap pendengaran	21
2.1.7.4. Dampak merokok terhadap system pernafasan	22
2.1.7.5. Dampak merokok terhadap gigi	23
2.1.8. Data Hasil Penelitian	23
2.1.9. Hubungan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani	25
2.2. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	27
3.2. Variabel Penelitian.....	27
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	28

3.4. Instrumen Penelitian	29
3.4.1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	29
3.4.2. Angket	31
3.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	31
3.6. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	38
4.1.1. Analisis Deskriptif Persentase.....	38
4.1.2. Uji Prasyarat Analisis	41
4.1.3. Hasil Analisis Data.....	44
4.2. Pembahasan	46
BAB V	
SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1. Simpulan	48
5.2. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Distribusi Kebiasaan Merokok Pada Atlet Bolabasket Putra Tim PORPROV Kota Tegal tahun 2013.....	38
4.2 Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Bolabasket Putra Tim PORPROV Kota Tegal tahun 2013	40
4.3 Hasil Normalitas Data Penelitian.....	41
4.4 Hasil Uji Homogenitas Data.....	42
4.5 Korelasi <i>Pearson</i>	43
4.6 Korelasi <i>Pearson</i>	44
4.7 Analisis Regresi Linier Sederhana.....	45



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Zat yang terkandung dalam rokok.....	20
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Kebiasaan Merokok	39
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani	40



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing	53
Lampiran 2. Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	54
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	55
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	56
Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	57
Lampiran 6. Quisoner.....	58
Lampiran 7. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	63
Lampiran 8. Formulir TKJI.....	75
Lampiran 9. Daftar Nama Sampel Penelitian	76
Lampiran 10. Daftar Pembantu Penelitian	77
Lampiran 11. Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	78
Lampiran 12. Perhitungan Validitas Angket.....	79
Lampiran 13. Perhitungan Reliabilitas Angket.....	80
Lampiran 14. Tabulasi Data Hasil Penelitian	81
Lampiran 15. Penentuan kriteria pada analisis deskriptif persentase.....	85
Lampiran 16. Uji Normalitas Data, Uji Homogenitas Data.....	86
Lampiran 17. Uji Linieritas, Data Uji Korelasi Pearson, Analisis Regresi antara Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani	87
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	89

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesegaran Jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar.

Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaannya itu tanpa merasakan lelah yang berlebihan walaupun pekerjaannya berat dan melelahkan. Tetapi sebaliknya jika kita tidak memiliki kesegaran jasmani yang tinggi, segala pekerjaan akan terasa berat. Kesegaran jasmani dibutuhkan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dalam waktu yang relatif lama dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Dengan kesegaran jasmani 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.

Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap

misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan gaya hidup diantaranya konsumsi makan, pola aktivitas, lingkungan dan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan tambahan adanya distress yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang. Kebiasaan merokok mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa kita pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebiasaan merokok bukan saja merugikan bagi perokok sendiri tapi juga bagi orang disekitarnya. Kebiasaan merokok yang melanda dunia telah menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Hasil penelitian di Indonesia, remaja mulai merokok pada umur yang sangat muda. Usia pertama kali merokok berkisar pada usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30%, dan hampir 50% perokok di Amerika Serikat termasuk usia remaja. (<http://www.pedulidampakrokok.com/2011/01/pengaruh-kebiasaan-merokok-terhadap.html>).

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 (*hypertrophy*) dan kelenjar mukus bertambah banyak (*hyperplasia*) sehingga terjadi penyempitan saluran napas. Pada jaringan paru-paru terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveoli (Hans,2003). Akibat perubahan struktur dan fungsi saluran napas dan jaringan

paru-paru pada perokok akan timbul permasalahan fungsi paru dengan segala macam gejala klinisnya yang akan mengakibatkan pula penurunan kebugaran jasmani. Dalam permainan bola basket, disamping perlu adanya teknik dasar yang bagus juga harus mempunyai kondisi fisik yang memadai. Karena salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kebugaran jasmani. Tanpa kebugaran jasmani yang baik, atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik (Sadoso Sumosardjuno, 1989:12).

Perkembangan bolabasket di kota Tegal juga tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Perkembangan bola basket di kota Tegal cukup berkembang pesat dikarenakan ada pembibitan atlet yang baik dari berbagai klub dan juga sering diadakan turnamen-turnamen bola basket antar pelajar maupun antar klub setiap tahunnya. Dengan adanya pembibitan inilah lahir atlet – atlet yang berpotensi untuk meningkatkan prestasi bolabasket di daerah dan khususnya di kota Tegal. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan bola basket sekaligus ajang mencari atlet-atlet yang berbakat. Setiap tahunnya pasti ada pertandingan–pertandingan bolabasket yang diadakan diberbagai daerah oleh klub bolabasket, sekolah, maupun perguruan tinggi. Baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan. Seperti POPDA, PORDA, UPS CUP dan Gelora Bahari Cup. Bahkan ada suatu pertandingan bolabasket untuk kalangan umum seperti *street ball* dan *three on three*. Pertandingan ini hanya untuk *intertainment* dan juga bisa digunakan untuk mencari bibit–bibit yang berbakat. Karena dari situlah para bibit–bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang. Tim PORPROV basket putra

kota Tegal merupakan salah satu tim bola basket yang dipersiapkan untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi yang akan dilaksanakan pada bulan oktober tahun 2013 di kota Banyumas. Tim PORPROV basket putra kota Tegal terdiri dari atlet-atlet basket yang mempunyai teknik dasar baik karena mereka merupakan anggota dari klub-klub bolabasket di Tegal dan mereka merupakan hasil seleksi dari atlet-atlet terbaik di kota Tegal.

Pada tanggal 15 oktober 2012 diadakan seleksi tim basket putra untuk persiapan Pekan Olahraga Provinsi tahun 2013, yang diadakan di gor wisanggeni kota Tegal, terdapat 15 orang yang mengikuti seleksi masuk tim PORPROV kota Tegal. Survei awal yang dilakukan peneliti, Ada 13 atlet yang mengkonsumsi rokok setelah dilakukan penyeleksian. Adanya pengetahuan tentang bahaya merokok sangat dibutuhkan, Karena efek yang ditimbulkan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani atlet, dan dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, tidak hanya penguasaan teknik dasar permainan yang utama, tetapi kesegaran jasmani sangat bermanfaat untuk menunjang kerja kapasitas fisik atlet yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasi. Olahraga basket salah satu cabang olahraga yang aktivitasnya cukup tinggi serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus menerus. Untuk mendukung kegiatan tersebut, sangat diperlukan kondisi kesegaran jasmani yang cukup baik. Melihat efek yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok dan juga mengingat pentingnya kesegaran jasmani, Peneliti ingin melakukan penelitian pada atlet bola basket PORPROV kota Tegal untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani atlet.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kesegaran jasmani pada atlet bolabasket putra tim POPROV kota Tegal.

1.2 Permasalahan

Apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet bola basket putra tim PORPROV kota Tegal? .

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket tim PORPROV kota Tegal

1.4 Penegasan istilah

Untuk menghindari salah pengertian atau salah penafsiran judul dan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang obyek penelitian ini maka penulis membatasi hal-hal sebagai berikut :

1.4.1 Survei

Salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak (Suharsimi Arikunto, 2006:113).

Jadi pada hakekatnya penulis melakukan survei untuk mengetahui apakah ada pengaruh kebiasaan merokok terhadap tingkat kesegaran jasmani.

1.4.2 Merokok

Suatu kata kerja yang berarti melakukan kegiatan atau aktifitas menghisap, sedangkan perokok adalah orang yang suka merokok, bukan perokok

adalah orang yang tidak merokok. Rokok adalah gulungan tembakau yang disalut dengan daun nipah (DEPDIKBUD, 2002:960).

1.4.3 Tingkat kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani dari berbagai golongan tidak sama sesuai dengan tuntutan kebutuhan atau aktivitas (DEPDIKBUD, 1996:4).

1.4.4 Atlet bolabasket tim POPRPROV putra kota Tegal

Tim bola basket Tegal yang dipersiapkan untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi yang akan dilaksanakan tahun 2013.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi peneliti

Merupakan pengalaman yang berharga bagi peneliti, menambah wawasan serta pengetahuan dalam mempelajari pengaruh kebiasaan merokok terhadap tingkat kesegaran jasmani yang dihitung melalui tes kesegaran jasmani.

1.5.2 Bagi pendidikan

Agar lebih memperhatikan khususnya dalam dunia kesehatan bahwa efek samping rokok tersebut dapat berbahaya bagi kesehatan pengguna, dan memberikan pengetahuan secara dini terhadap bahaya rokok.

1.5.3 Bagi masyarakat

Adanya sikap positif dan peran aktif masyarakat untuk menghentikan semaksimal mungkin konsumsi rokok, sehingga dapat terhindar dari bahaya rokok.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Kesegaran Jasmani

2.1.1.1 Pengertian kesegaran jasmani

Mengenai definisi kesegaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian berikut : Sadoso Sumosardjuno (1994:19) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

2.1.1.2 Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan

daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2.1.1.3 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1994:19), mengelompokkan kesegaran jasmani dalam 4 komponen pokok diantaranya :

- 1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)
- 2) Kekuatan (*strength*)
- 3) Ketahanan otot (*muscular endurance*)
- 4) Kelenturan (*flexibility*)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disarikan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu :

- 1) Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas
- 2) Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot
- 3) Tanpa mengalami kelelahan berarti, yakni : adanya pemulihan kembali
- 4) Masih memiliki cadangan energi
- 5) Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk

menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

2.1.1.4 Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. (Sadoso Sumosardjuno, 1994:23) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran antara lain sebagai berikut :

a. Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal, artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72 % dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut permenit (85% dari denyut nadi maksimal)

b. Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone

latihan

c. Takaran Latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20 – 30 menit dalam zona latihan, lebih lama lebih baik.

2.1.1.5 Alat Ukur Kesegaran Jasmani

Alat untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda menurut jenjang sekolah, yaitu untuk Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Kejuruan / Atas.

Tes kesegaran jasmani yang digunakan untuk anak-anak dari usia Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Kejuruan / Atas antara lain :

- 1) Tes kesegaran jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 1, 2 dan 3), rangkaian butir tesnya terdiri dari : a. Lari cepat 30 meter, b. Angkat tubuh 30 detik, c. Baring duduk 30 detik d. Loncat tegak, e. Lari 600 meter.
- 2) Tes kesegaran jasmani untuk Sekolah Dasar (kelas 4, 5 dan 6), rangkaian butir tesnya terdiri dari: a. Lari cepat 40 meter, b. Angkat tubuh 30 detik, c. Baring duduk 30 detik, d. Loncat tegak, e. Lari 600 meter.
- 3) Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, rangkaian butir tesnya terdiri dari : a. Lari cepat 50 meter, b. Angkat

tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), c. Baring duduk 60 detik, d. Loncat tegak, e. Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).

- 4) Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Kejuruan / Atas, rangkaian butir tesnya terdiri dari : a. Lari cepat 50 meter, b. Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), c. Baring duduk 60 detik, d. Loncat tegak, e. Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra). (Nurhasan, 2001:135).

2.1.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

2.1.1.6.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, antara lain :

- 1) Umur
- 2) Jenis kelamin
- 3) Genetik
- 4) Ras
- 5) Aktifitas fisik
- 6) Kadar Hemoglobin

2.1.1.6.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan :

- 1) Umur
- 2) Jenis kelamin

3) Genetik

4)Latihan

(www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmanipengertianfungsi.html)

2.1.2 Pengertian BolaBasket

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan, permainan dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri sedikit mungkin (Imam Sodikun, 1992:8). Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkan bola dengan baik. Sebelum ia menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik agar dapat dikuasai. Untuk menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar bola basket harus didahulukan. Penggunaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya (Imam sodikun, 1992:47).

Apabila ingin menjadi pemain bolabasket yang baik dan berprestasi, maka harus menguasai bermacam-macam teknik dasar. Oleh karena itu hanya bermodal berlatih tekun, disiplin, terarah dibawah bimbingan pelatih, dapat menguasai

teknik dasar bermain bola basket. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

1. Teknik *passing* (melempar dan menangkap)
2. Teknik *dribble* (menggiring bola)
3. Teknik *shooting* (menembak)
4. Teknik *pivot* (gerakan berporos)
5. Teknik *lay up shoot*
6. Teknik *rebound* (merayah)

Dari kelima teknik dasar tersebut jika telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia dapat bermain dengan baik pula (Imam Sodikun, 1992:48).

2.1.2.1 Teknik Melempar dan Menangkap

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya disebut operan. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan (Imam Sodikun, 1992:48). Lemparan atau operan (*passing*) terdiri dari : 1) Operan dua tangan (*two hand pass*), 2) Operan tolakan dada (*two hand chest pass*), 3) Operan atas kepala (*over head pass*), 4) Operan pantul ke lantai (*bounce pass*), 5) Operan dengan satu tangan (*one hand pass*), 6) Operan samping (*side arm pass*), dan 7) Operan kaitan (*hook pass*).

2.1.2.2 Teknik menembak (*shooting*)

Kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket, teknik dasar seperti operan, *dribling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel, Hal. 2000:43).

Imam Sodikun mengemukakan bahwa menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak (1992:59). Penembak yang hebat sering disebut *pure-shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Beberapa pemain beranggapan *pure-shooter* adalah anugerah alam, bakat sejak lahir. Ini adalah konsep yang salah, penembak yang handal itu hasil latihan bukan dari lahir (Wissel, 2000:43). Banyak teknik *shooting* yang dapat dilakukan diantaranya : 1) Menembak dua tangan dari dada, 2) Menembak dua tangan dari dada 3) Menembak dari bawah ring, dan 4) Menembak dengan satu tangan.

2.1.2.3 Teknik menggiring (*dribbling*)

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi. *Dribbling* dapat dilakukan dengan bola yang tinggi untuk kecepatan dan bola yang rendah untuk kontrol atau penguasaan bola. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola diambil sambil dipantulkan, baik itu jalan kaki maupun sambil berlari. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai, sementara saat menggiring bola tangan tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan atau bola diam dalam genggaman tangan (Imam Sodikun, 1992:57)

2.1.1.4 Teknik olah kaki (*footwork*)

Olah kaki adalah penguasaan gerak kaki dalam hal melakukan start dengan cepat dan berhenti dengan segera tanpa kehilangan keseimbangan dan kecepatan merubah arah gerak baik dalam bertahan maupun menyerang. Apabila kemampuan mengolah kaki seorang pemain baik, maka kelincihan kaki juga baik pula.

2.1.1.5 Teknik berputar satu kaki (*pivot*)

Pivot adalah gerakan berpindah arah dengan salah satu kaki sebagai sumbu gerak. Gerakan ini berguna untuk melindungi bola atau untuk memperdaya lawan. Menurut Imam Sodikun, gerakan berporos adalah suatu usaha mengubah arah terhadap badan ke segala arah dengan satu kaki tetap tinggal ditempat sebagai porosnya (1992:63). Kaki poros tidak boleh terangkat atau geser pada tempatnya, sementara kaki yang lain boleh bergerak atau melangkah ke segala arah.

2.1.1.6 Teknik gerak tipu (*fakes and feints*)

Maksud gerak tipu adalah agar lawan lengah dalam bertahan, gerak ke arah lain yang merugikan dan keluar dari kedudukannya atau lepas keseimbangannya dalam bertahan. Teknik ini sering dipergunakan pada waktu menyerang, menerobos hadangan lawan atau memasukkan bola ke keranjang.

2.1.1.7 Teknik merayah bola (*rebounding*)

Merayah bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket. Dapat dikatakan bahwa untuk memenangkan suatu pertandingan, maka kemampuan merayah bola harus tinggi. Merayah bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap bola) yang datang memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil (Imam Sodikun, 1992:67). Penempatan posisi yang paling baik dalam merayah adalah memperhatikan arah datangnya pantulan bola. Tempatkan diri atau mengambil posisi siap merayah diantara papan pantul dengan pemain lawan menghadap ke arah pantulan bola dan lawan berada di belakangnya. Jadi seorang pemain bila terlebih dahulu mendapatkan bola dalam merayah berarti akan berkesempatan dalam melakukan shooting atau tembakan. Dengan demikian penting artinya teknik dasar merayah ini dilatihkan pada setiap pemain.

Teknik dasar bolabasket yang telah diuraikan di atas, teknik dribling merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bolabasket karena setiap serangan dalam permainan bolabasket diawali dengan dribbling ke arah jantung pertahanan lawan.

Pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa permainan

bola basket merupakan permainan yang kompleks, dengan demikian permainan bolabasket tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain, sehingga pemain dapat menampilkan teknik dasar tersebut.

2.1.3 Merokok

Merokok adalah suatu kata kerja yang berarti melakukan kegiatan atau aktifitas menghisap, sedangkan perokok adalah orang yang suka merokok (DEPDIKBUD, 2002:960).

Rokok adalah gulungan tembakau yang disalut dengan daun nipah (DEPDIKBUD, 2002:960). Rokok biasanya berbentuk silinder terdiri dari kertas yang berukuran panjang antara 70-120 mm (bervariasi tergantung Negara) dengan diameter sekitar 10 mm, berwarna putih dan coklat biasanya berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah, ditambah sedikit racikan-racikan seperti cengkeh, saus rokok serta racikan lainnya (Sugeng D.Triswanto, 2007:15). Tetapi era sekarang banyak ragamnya, diantaranya :

- 1) Rokok kretek adalah suatu bentuk rokok yang dicampur dengan serbuk atau cacahan cengkeh yang dibungkus dengan kertas rokok.
- 2) Rokok filter adalah suatu bentuk rokok yang di bagian ujungnya diberi tambahan sejenis busa atau gabus yang berfungsi untuk menyaring nikotin.
- 3) Cerutu adalah suatu bentuk rokok yang terbuat dari gulungan daun tembakau kering.
- 4) Rokok mild adalah suatu bentuk rokok yang sudah mengalami pengurangan kadar nikotinnya, sehingga lebih rendah dari rokok filter.

- 5) Rokok putihan adalah suatu bentuk rokok dimana di dalam campuran rokok tersebut sudah banyak mengalami tambahan bahan perasa yang berfungsi untuk menambah kenikmatan rasa rokok tersebut. Pada rokok mild dan putihan juga ada yang tambah dengan rasa mint atau mentol.

2.1.4 Kebiasaan Merokok

Merokok mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa dipungkiri. Banyak penyakit telah terbukti karena akibat buruk kebiasaan merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung (Sugeng D. Triswanto, 2007:57). Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam lingkungan masyarakatnya (Aiman Husaini, 2006:27). Kebiasaan merokok adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara teratur (dilakukan setiap hari) untuk menghisap rokok.

Kebiasaan merokok dapat menurunkan fungsi saluran pernapasan dan dapat merusak paru-paru. Lalu, akibat dari perubahan fungsi saluran pernapasan ini akan menimbulkan penurunan fungsi paru dengan segala macam gejala klinisnya. Kebiasaan merokok pun banyak dialami oleh banyak orang dewasa dengan beragam profesi bahkan para pelajar dan mahasiswa.

Berdasarkan pengamatan peneliti sebelum melakukan penelitian terhadap atlet bola basket putra tim PORPROV kota Tegal tentang kebiasaan merokok, banyak atlet yang merokok, dan kebiasaan tersebut timbul akibat pergaulan.

2.1.5 Perokok

Perokok adalah orang yang merokok, atau menghisap rokok (DEPDIKBUD, 2002:960). Dalam hal ini terdapat dua macam tipe perokok, yaitu perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah orang yang mempunyai kebiasaan menghisap rokok atau mengkonsumsi rokok sedangkan perokok pasif adalah mereka yang tidak merokok, tapi seolah-olah dipaksa untuk menghirup asap rokok dari perokok aktif yang ada di sekeliling mereka (Aiman Husaini, 2006:99). Perokok pasif adalah orang yang menghirup asap rokok dari orang-orang sekelilingnya yang merokok. Menghisap rokok orang lain lebih berbahaya daripada menghisap rokok sendiri.

Menurut Sitepoe (1997, h.23-24) dalam <http://archive.kaskus.us/thread/2513669> membedakan tipe perokok yaitu :

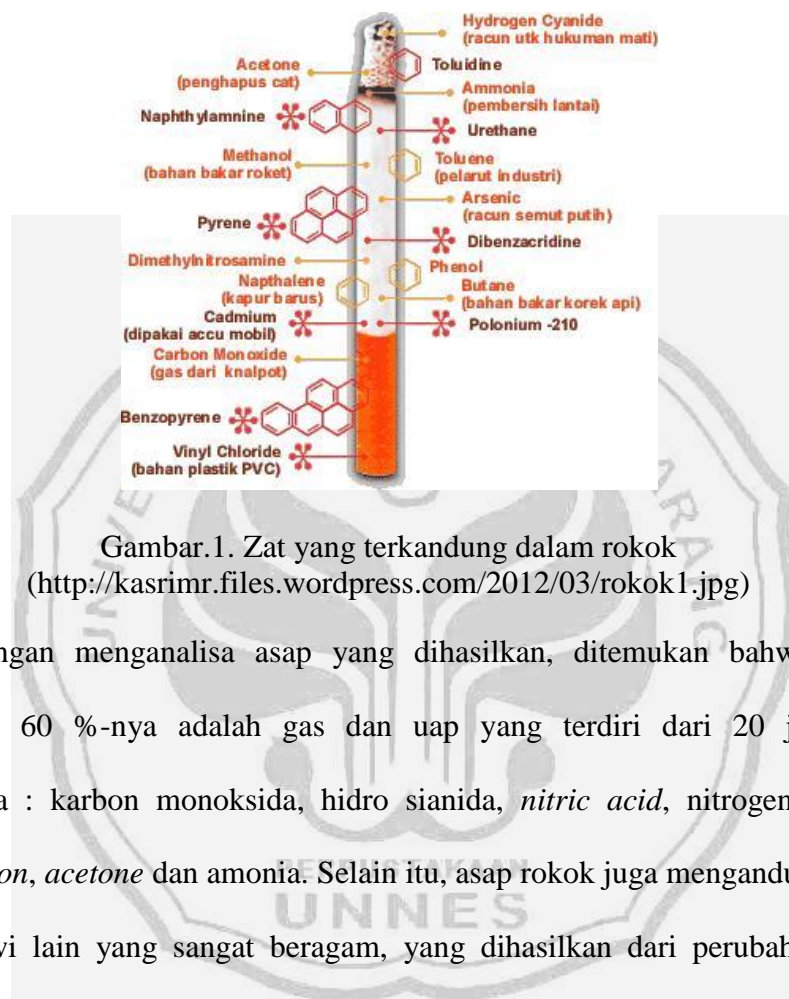
1. Tidak perokok, yaitu selama hidupnya tidak pernah merokok
2. Perokok ringan, yaitu apabila merokok berseling-seling
3. Perokok sedang, yaitu apabila merokok setiap hari dalam kuantum kecil
4. Perokok berat, yaitu apabila merokok lebih dari satu bungkus setiap hari
5. Berhenti merokok, yaitu apabila yang mulanya merokok kemudian berhenti dan tidak pernah merokok lagi.

Kebiasaan merokok seseorang berbeda-beda, ada yang sudah lama/bertahun-tahun dan ada pula yang masih baru dan coba-coba. Sehingga akan berbeda tingkat kesegaran jasmaninya

2.1.6 Zat yang Terkandung Dalam Rokok

Sebuah penelitian mengemukakan bahwa asap rokok yang dihirup oleh

perokok aktif selama 2-5 detik telah mampu menyerap sekitar 80-90 % zat kimiawi yang kemudian menyusup dan merusak sistem pernapasan dalam tubuh.



Gambar.1. Zat yang terkandung dalam rokok
(<http://kasrimr.files.wordpress.com/2012/03/rokok1.jpg>)

Dengan menganalisa asap yang dihasilkan, ditemukan bahwa sekitar kandungan 60 %-nya adalah gas dan uap yang terdiri dari 20 jenis gas, diantaranya : karbon monoksida, hidro sianida, *nitric acid*, nitrogen dioksida *fluorocarbon*, *acetone* dan amonia. Selain itu, asap rokok juga mengandung jutaan zat kimiawi lain yang sangat beragam, yang dihasilkan dari perubahan kertas sigaret yang awalnya berwarna putih pucat menjadi warna kuning. Kandungan zat kimiawi dalam sebatang rokok diantaranya :

- 1) Nikotin. Zat ini bersifat adiktif yang membuat seseorang menjadi ketagihan untuk bisa selalu merokok.
- 2) Tar. Zat ini adalah racun bagi tubuh.
- 3) Insektisida. Zat ini pun sangat beracun dan umumnya banyak digunakan untuk membunuh serangga.

- 4) *Polycyclic*. Zat ini menyerang paru-paru dan mengandung kerusakan yang fatal bagi perokok aktif.
- 5) *Carcinogens*. Asap yang dihasilkan dari pembakaran tembakau dan kertas sigaret mengandung beragam zat kimiawi yang sangat berbahaya dan mampu memicu penyakit kanker bagi siapapun yang menghirupnya.

Para peneliti bahkan berhasil mengungkapkan adanya sekitar 30 zat kimiawi, diantaranya yang dianggap paling berbahaya adalah *Beta-Naphtylamine* dan PAH (*Pocyclic Aromatic Hdyrocarbon*) (Aiman Husaini, 2006:23).

2.1.7 Dampak Merokok

Dampak fisiologis dari merokok berupa dampak rokok terhadap fungsi kerja organ tubuh akibat kandungan 4000 bahan kimia dimana 40 diantaranya merusak dan menghancurkan sistem organ tubuh, dampak tersebut meliputi :

2.1.7.1 Dampak rokok terhadap rambut

Merokok menurunkan sistem kekebalan tubuh lebih mudah terserang penyakit-penyakit seperti lupus erimatosus yang dapat menyebabkan kerontokan rambut.

2.1.7.2 Dampak rokok terhadap mata

Merokok dipercaya dapat menyebabkan gangguan pada mata. Para perokok mempunyai 40% lebih tinggi terkena katarak yaitu buramnya lensa mata sehingga menghalangi masuknya cahaya bahkan dapat menyebabkan kebutaan.

2.1.7.3 Dampak rokok terhadap pendengaran

Merokok akan menimbulkan flek pada pembuluh darah, sehingga aliran

darah ke telinga dalam menurun. Dengan demikian, perokok dapat kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok, dan lebih mudah kehilangan pendengaran jika terjadi infeksi di telinga atau terpapar bunyi yang keras. Perokok juga tiga kali lebih mudah terkena infeksi telinga tengah dibanding bukan perokok. Infeksi ini dapat menimbulkan komplikasi seperti misalnya meningitis dan kelumpuhan pada otot wajah.

2.1.7.4 Dampak rokok pada sistem pernafasan

Fungsi paru kita adalah untuk bernafas, yaitu untuk memasukkan udara bersih dan mengeluarkan udara kotor dari dalam tubuh. Bahan kimia yang dihisap dari asap rokok merangsang permukaan sel saluran pernafasan sehingga menimbulkan keluarnya lender atau dahak. Mirip dengan rangsangan debu, virus, atau bakteri, pada saat kita flu. Bedanya dahak yang ditimbulkan karena virus flu akan disorong keluar bulu getar sepanjang saluran nafas dengan menstimulasi reflek batuk. Pada perokok, bulu getar tersebut sebagian besar dilumpuhkan oleh aspa rokok sehingga lender di saluran nafas, dapat menjadi ajang berkembangnya bakteri yang akan menyebabkan bronchitis. Partikel tar dalam asap rokok akan mengendap dalam lender yang berada cukup lama di saluran pernafasan. Rangsangan kronis dari tar terhadap dinding saluran saluran pernafasan tersebut akan mengubah bentuk sel paru (dimulai dengan pra-kanker, yang akhirnya menjadi kanker paru-paru). Kebiasaan merokok memang menyebabkan terjadinya 80-90% kanker paru. Seorang perokok mempunyai kemungkinan 4-14 kali lebih tinggi menderita kanker paru dibanding yang bukan perokok. Umumnya pasien datang sudah terlambat sehingga kanker diketahui telah stadium lanjut.

2.1.7.5 Dampak rokok terhadap gigi

Merokok mengganggu mulut karena adanya bahan-bahan kimia. Bahan-bahan kimia itu akan menimbulkan plak dan gigi kuning, sehingga berpotensi merusak gigi. Perokok berpeluang satu seengah kali lebih mudah kehilangan gigi dibanding bukan perokok. (<http://jefrihutagalung.wordpress.com>).

2.1.8 Data Hasil Penelitian

Kini Indonesia berada pada awal tahap kedua epidemi tembakau dengan prevalensi perokok pada penduduk berumur di atas 10 tahun mencapai 23,7%. Dalam memerangi epidemi tembakau, dokter memegang peran kunci membantu pasien berhenti merokok. Untuk mengetahui praktik dokter terkait perilaku merokok pasiennya telah dilakukan survei di Jakarta dengan sampel 96 dokter yang dipilih secara acak. Hasil survei menunjukkan hanya 1 dari 50 dokter yang merokok setiap hari (2,1%). Pengetahuan dan sikap dokter tentang merokok pada umumnya sangat baik, yaitu 93,8% mengetahui dampak negatif perokok pasif, 84,4% mengetahui bahwa rokok dengan kadar tar/nikotin rendah tetap membahayakan, 93,8% setuju menjadikan dokter sebagai *role model* perilaku tidak merokok, dan 95,8% setuju dengan kondisi bebas asap rokok di rumah sakit. Namun, dokter yang tidak selalu menanyakan kebiasaan merokok pasien cukup tinggi (66,7%) dan dokter yang tidak selalu memberikan nasehat kepada pasien untuk berhenti merokok (38%). Analisis regresi logistik menemukan bahwa dokter yang bekerja di bagian jantung dan paru berpeluang 28,4 kali lebih besar untuk menanyakan kebiasaan merokok pasien daripada dokter yang bekerja di

bagian penyakit dalam. (<http://www.jurnalkesmas.org/berita-272-praktik-dokter-terkait-perilaku-merokok-pasien.html>)

Akibat buruk dari kebiasaan merokok bagi kesehatan menurut salah satu penelitian kohort prospektif oleh Doll & Hill di Inggris tahun 1951, yang berlangsung hingga tahun 1990-an. Penelitian melibatkan 34.439 dokter sebagai responden, sepuluh ribu responden tersebut telah meninggal dunia dalam periode 20 tahun pertama penelitian (1951-1971). Sementara 10.000 orang lainnya meninggal dalam 20 tahun kedua (1971-1991) sejak penelitian itu sampai tahun 1990 ada sekitar 50 juta orang meninggal akibat kebiasaan merokok. Sedangkan dari tahun 1995 sampai tahun 2000 diperkirakan ada setidaknya 15 juta orang yang meninggal akibat kebiasaan merokok. Doll dan Hill melaporkan penyakit yang disebabkan oleh merokok, antara lain : kanker paru, kanker esophagus, kanker saluran nafas lainnya, bronchitis kronik, dan emfisema, penyakit jantung paru. Weir dan Dunn melaporkan penelitian terhadap 68.153 laki-laki dan mendapatkan risiko yang lebih tinggi pada perokok untuk mendapatkan kanker paru, kanker mulut, kanker laring, kanker esophagus. Penyakit lain yang berhubungan dengan merokok ialah ulkus peptikum, emfisema, aneurisma, arterisclerosis.

Kebiasaan merokok mempengaruhi terjadinya penyakit paru akibat kerja seperti fibrosis paru akibat paparan aluminium, paparan radon, polimer FUME fever. Pengaruh asap rokok dapat lebih besar daripada pengaruh debu tambang. Penelitian menunjukkan bahwa pengaruh debu hanya sepertiga dari pengaruh buruk rokok. (<http://www.upi.edu>).

2.1.9 Hubungan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani

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 seseorang yang mengkonsumsi rokok maka dengan demikian proses pernafasannya akan terganggu karena paru-parunya telah diracuni oleh asap rokok yang banyak mengandung racun.

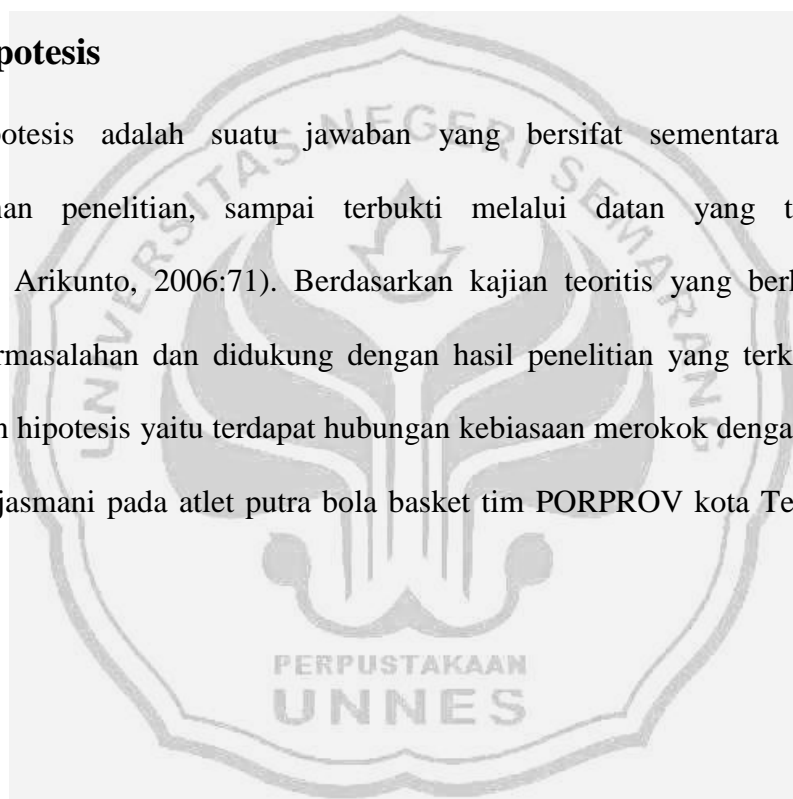
Apabila olahragawan, suplai oksigen sebanyak-banyaknya untuk daya tahan. Jika seorang merokok 10-12 batang sehari, maka terkadang kadar oksigen yang disuplai ke jaringan-jaringan tubuh kita menurun kurang lebih 5 %. Penurunan kadar oksigen itu memang tidak begitu tampak tanda-tandanya pada waktu perokok 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 perhari kemampuannya untuk mengambil oksigen secara maksimal

dapat berkurang yaitu antara 7-10 %. Dengan demikian olahragawan yang teratur berolahraga tetapi juga mengkonsumsi rokok satu bungkus perhari daya tahan kardiovaskulernya tidak akan naik dan tidak bertambah baik. Begitu pula bagi atlet basket tim POPROV kota Tegal yang merokok maka daya tahan kardiovaskulernya tidak akan naik dan tidak bertambah baik yang diakibatkan karena rokok.

2.2 Hipotesis

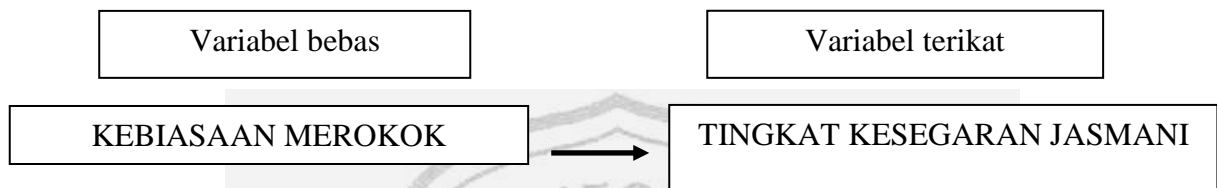
Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:71). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan didukung dengan hasil penelitian yang terkait, maka dirumuskan hipotesis yaitu terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet putra bola basket tim PORPROV kota Tegal tahun 2013.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian



Gambar 3.1
Diagram Desain Penelitian
Sumber : Data Penelitian diolah, 2013.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah pengaruh kebiasaan merokok

3.2.2 Variabel terikat

Variabel terikat merupakan pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok permasalahan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani.

3.2 Populasi , Sampel dan Teknik Pengambilan sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk/ individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dalam penelitian ini populasi diambil dari atlet tim PORPROV bola basket putra kota Tegal tahun 2013 yang berjumlah 12 atlet bola basket yang sudah diseleksi.

Adapun sifat-sifat yang sama dari populasi adalah: 1) populasi yang mempunyai jenis kelamin laki-laki, 2) usia mereka antara 16-18 tahun, 3) masih aktif mengikuti kegiatan latihan. Dengan demikian populasi yang di maksud sudah memenuhi syarat sebagai populasi.

3.2.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang memiliki sifat yang sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *sampling jenuh*, Karena semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2007:68). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah Pemain basket putra tim Porprov kota Tegal tahun 2013 yang berjumlah 12 pemain. Alasan pengambilan sampel berjumlah 12 karena jumlah Pemain basket putra tim Porprov kota Tegal tahun 2013 berjumlah 12.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik dalam arti cepat, lengkap, sistematis sehingga akan lebih mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Survei adalah salah satu pendekatan penelitian pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak (Suharsimi Arikunto, 2006:113). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah dengan tes :

1. Tes Kesegaran Jasmani untuk usia 16-19 tahun
2. Angket untuk mengetahui kebiasaan merokok atlet.

3.3.1 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tingkat kesegaran Jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani. Ada beberapa macam tes kesegaran jasmani antara lain :

1. AAHPER tes (*American Association for Physical Education and Recreation*)
2. Tes Aerobik
3. Tes ACSPFT (*Asian Committee for Standardation of Pysical Fitness Tess*)
4. *Navy Standart Pysical Fitness test*
5. *Harvard Step up Test*
6. TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Dari macam – macam tes kesegaran Jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani untuk anak 16-19 tahun. Tes kesegaran jasmani ini dilakukan untuk atlet bola basket putra tim PORPROV kota Tegal tahun 2013. Dari tes kesegaran jasmani terdapat norma tingkat kesegaran jasmani yaitu dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang kurang sekali.

Tes ini menggunakan norma tingkat kesegaran jasmani untuk anak usia 16-19 tahun. Apabila dalam mengikuti tes kesegaran jasmani besar maka akan dapat kategori kesegaran jasmani lebih baik. Sebaliknya apabila jumlah nilai yang didapat kecil maka didapatkan kategori kesegaran jasmani yang kurang baik.

Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani untuk anak usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut :

- 1.Lari 60 meter
- 2.Gantung angkat tubuh (pull up)
- 3.Baring duduk (sit up)
- 4.Loncat tegak
- 5.Lari 1200 m

Ketentuan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani ini dilampirkan. Tes kesegaran jasmani Indonesia adalah suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu hari.

3.3.2 Angket

Angket dalam penelitian ini adalah angket kebiasaan merokok dengan menggunakan skala likert (lihat lampiran 6).

3.5 Faktor – faktor yang mempengaruhi penelitian

Dalam penelitian ini telah diusahakan menghindari adanya kemungkinan kesalahan selama melakukan penelitian sehubungan dengan pengambilan data, maka dibawah ini dikemukakan adanya variabel yang dikendalikan meliputi beberapa faktor tersebut adalah:

1. Faktor Kesungguhan Hati

Kesungguhan hati setiap anak dalam melakukan kegiatan penelitian tidaklah sama, sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindarinya maka diupayakan agar anak bersungguh-sungguh dalam melakukan tes dengan pelatih sebanyak dua orang.

2. Faktor Cuaca

Karena pelaksanaan tes dilapangan terbuka, maka faktor cuaca sangat diperhitungkan, khususnya hujan yang dapat mengganggu jalannya penelitian. Bila hal ini terjadi, maka proses penilaian pada hari itu diganti hari lain.

3. Faktor Peralatan

Faktor peralatan juga perlu diperhatikan, maka sebelum pelaksanaan tes semua peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes harus sudah tersedia, sehingga pelaksanaan tes dapat berjalan dengan lancar.

4. Faktor Tenaga Penilai

Karena kegiatan dalam tes ini membutuhkan kecermatan dan ketelitian yang tinggi, maka faktor penilai harus diperhatikan. Dengan penelitian ini, tenaga

pembantu dalam pelaksanaan penelitian ini harus dibekali tentang cara-cara proses penilaian dan segala peraturan dalam pelaksanaan sebelum tes dilaksanakan, sehingga dalam pelaksanaan pengambilan tes berjalan dengan benar dan kesalahan dapat dikurangi sekecil mungkin.

3.6 Teknik Analisis Data

3.6.1 Validitas dan Realibilitas

Suatu alat pengukur haruslah mempunyai validitas dan reliabilitas. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan (Suharsimi Arikunto, 2006:168). Sedangkan reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan atau dapat dipercaya terhadap suatu tes yang dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 2006:178).

3.6.1.1 Uji validitas instrumen (*angket*)

Validitas adalah satu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument (Suharsimi Arikunto, 2006:168). Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis butir, yaitu dengan mengkorelasikan setiap butir pertanyaan dengan skor total kemudian dikonsultasikan dengan nilai r pada taraf signifikansi 95 %.

Rumus (Arikunto, 2010:317) :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x^2)\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y^2)\}}}$$

r_{xy} = koefisien korelasi

N = jumlah subyek / responden

X = skor butir

Y = skor total

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat nilai X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat nilai Y

$\sum XY$ = jumlah hasil perkalian X dan Y

Cara menentukan valid atau tidaknya instrumen adalah dengan mengkonsultasikan hasil perhitungan korelasi dengan table nilai koefisien korelasi pada taraf kesalahan 5 % atau taraf signifikansi 95 % apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5 % maka soal dinyatakan valid dan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka soal dinyatakan tidak valid begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji validitas angket penelitian yang berjumlah 15 butir menunjukkan bahwa seluruh butir valid, karena memiliki harga $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,632$ pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 10$. Dengan demikian angket tersebut dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

3.6.1.2 Uji reliabilitas instrumen (angket)

Menurut arikunto (2006:178) Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah cukup dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Berikut ini Rumus yang digunakan adalah :

Rumus (Arikunto, 2006:196)

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

dimana

r_{11}	= Reliabilitas Instrumen
k	= Banyaknya butir pertanyaan
\sum_b^2	= Jumlah varians butir
σ_t^2	= Varians total

Cara menentukan reliabilitas instrumen dilakukan dengan cara mengkonsultasikan dengan r_{tabel} . Jika $r_{11} > r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengambil data dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada lampiran diperoleh harga $r_{11} = 0,96$. Karena $r_{11} 0,96 > r_{tabel} = 0,632$ untuk $\alpha = 5\%$ dengan $N = 10$, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan penelitian.

3.6.2 Pengujian Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melaksanakan pengecekannya (Sudjana, 2002:219). Pengujian hipotesis akan membawa kepada kesimpulan untuk menerima hipotesis atau menolak hipotesis. Pengujian hipotesis dapat digunakan statistic parametric yaitu analisis regresi dan korelasi Untuk pengujian hipotesis dalam penelitian menggunakan uji t. Rumus yang digunakan dalam pengujian ini :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

(Sudjana, 2002:380)

3.6.3 Analisis Deskriptif Persentase

Metode analisa deskriptif digunakan untuk menggambarkan masing-masing variabel agar lebih mudah dalam memahaminya. Rumus yang digunakan adalah :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

n = Nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai (Sudjana, 2002:46)

3.6.4 Uji Prasyarat Analisis Regresi

Sebelum dilakukan analisis regresi dan korelasi sederhana maupun ganda terlebih dahulu normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dan uji homogenitas varians data ini merupakan uji prasyarat sebelum menuju ke analisis regresi dan korelasi.

3.6.5 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnof*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal.

3.6.6 Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *One way Annova*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

3.6.7 Uji Linieritas

Uji kelinieran adalah uji untuk mengetahui apakah antara prediktor memiliki hubungan yang linier atau tidak terhadap kriterium. Uji ini dilakukan dengan teknik analisis varians menggunakan perhitungan komputerisasi *SPSS for windows release 16*.

3.6.8 Uji Keberartian Model Regresi

Uji keberartian model garis regresi untuk menguji apakah data yang diperoleh dapat digunakan sebagai peramalan kriterium atau tidak. Jika model regresi yang diperoleh signifikan, maka dapat digunakan sebagai peramalan, jika tidak berarti sebagai konsekuensinya tidak dapat digunakan sebagai peramalan kriterium.

3.6.9 Analisis Regresi Sederhana

Analisis ini bertujuan membuat model matematika yang menunjukkan hubungan antara X dan Y, dimana X adalah kebiasaan merokok dan Y adalah kesegaran jasmani.

3.6.10 Korelasi Pearson

Untuk menguji pengaruh kebiasaan merokok terhadap tingkat kesegaran jasmani pada atlet bolabasket putra tim porprov bola basket kota Tegal.

Analisis dalam penelitian ini dihitung menggunakan bantuan komputerisasi dengan *softwer SPSS windows versi 16*, dengan tujuan untuk meminimalisir kesalahan dalam penghitungan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini meliputi hasil angket kebiasaan merokok dan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Selanjutnya data hasil pengukuran tersebut dianalisis dengan analisis deskriptif persentase, analisis regresi dan korelasi. Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh hasil sebagai berikut

4.1.1 Hasil analisis Deskriptif Persentase

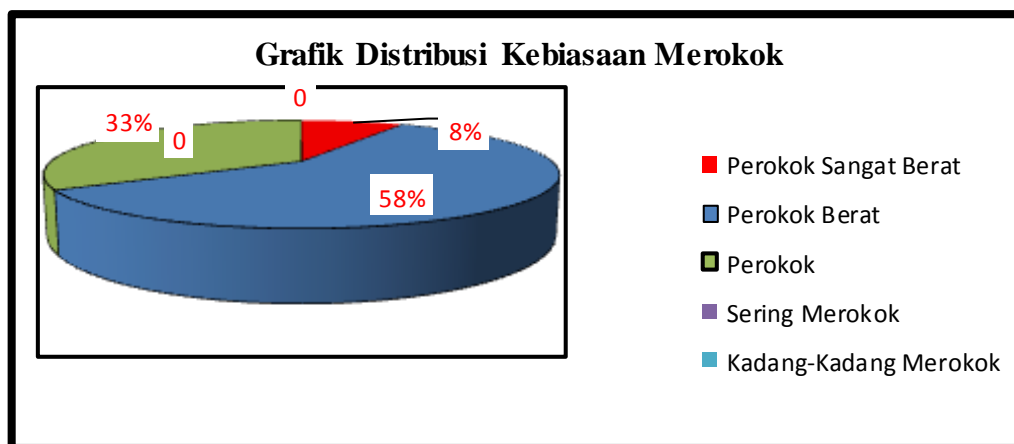
4.1.1.1 Deskripsi kebiasaan merokok

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan bahwa rata-rata kebiasaan merokok pada atlet bolabasket putra tim Porprov kota Tegal tahun 2013 dapat disajikan pada table berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Kebiasaan Merokok Pada Atlet Bolabasket Putra Tim Porprov Kota Tegal tahun 2013

Rentang Skor Kebiasaan Merokok	Kategori	Jumlah Responden	Presentase (%)
15 - 26	Kadang-kadang merokok	0	0 %
27 - 38	Sering merokok	0	0 %
39 - 50	Perokok	4	33 %
51 - 62	Berat	7	58 %
63 - 74	Perokok sangat berat	1	9 %
Jumlah		12	100 %

Sumber : Data Penelitian, Diolah.



Gambar 4.1 Grafik Distribusi Kebiasaan Merokok Pada Atlet Bolabasket putra Tim Porprov kota Tegal Tahun 2013

Berdasarkan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa atlet bolabasket putra tim Porprov kota Tegal tahun 2013 memiliki kebiasaan merokok dengan rentang 15-74 yang dikategorikan sebagai kadang-kadang merokok, sering merokok, sebesar 0 %, memiliki kebiasaan merokok dengan rentang 51 – 62 yang dikategorikan perokok berat sebesar 58 % dengan jumlah 7 orang, memiliki kebiasaan merokok dengan rentang 39 – 50 yang dikategorikan perokok sebesar 33 % dengan jumlah 5 orang dan memiliki kebiasaan merokok dengan rentang 63-74 yang dikategorikan perokok sangat berat sebesar 9 % dengan jumlah 1 orang.

4.1.1.2 Diskripsi Kesegaran Jasmani

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet bolabasket putra tim Porprov kota Tegal tahun 2013 memperoleh rata – rata 11, dan termasuk dalam kategori kurang. Distribusi kesegaran jasmani dari masing – masing Atlet bolabasket putra tim Porprov kota Tegal tahun 2013 dapat disajikan pada table berikut :

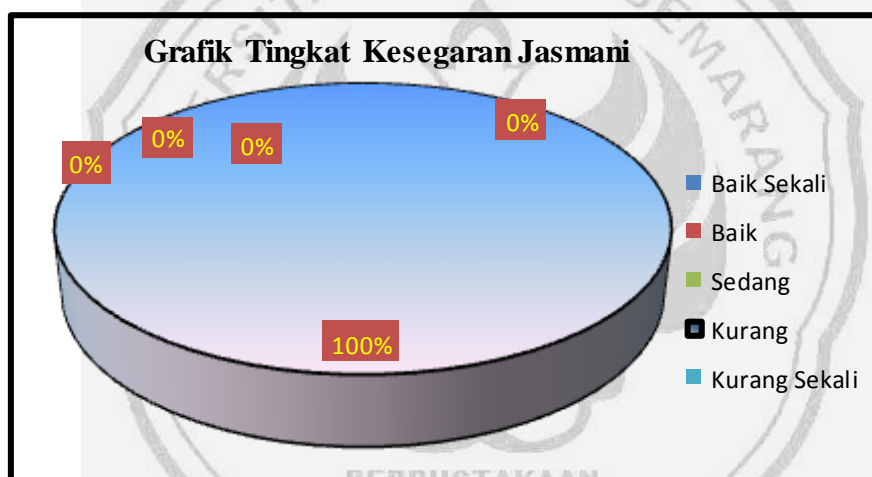
Tabel 4.2 Distribusi Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket putra tim Porprov kota Tegal tahun 2013

Hasil Tes Kesegaran Jasmani	Kategori	Jumlah Responden	Presentase (%)
22 - 25	Baik Sekali	0	0 %
18 - 21	Baik	0	0 %
14 - 17	Sedang	0	0 %
10 - 13	Kurang	12	100 %
5 - 9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			100 %

Sumber : Data Penelitian, Diolah.

Untuk lebih jelasnya kesegaran jasmani pada Atlet bolabasket putra tim

Porprov kota Tegal tahun 2013 tersebut dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4.2 Grafik Distribusi Kebiasaan Merokok Pada Atlet Bolabasket putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013

Berdasarkan gambar 4.2 diatas menunjukkan bahwa semua atlet bolabasket putra perokok di tim Porprov kota Tegal tahun 2013 memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan rentang 10 -13 dikategorikan kurang.

4.1.2 Uji Prasyarat Analisis

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji kenormalan data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Jika data berdistribusi normal, maka untuk

pengujian hipotesis dapat digunakan statistic parametric yaitu analisis regresi dan korelasi akan tetapi jika data tidak berdistribusi normal harus menggunakan statistik non parametrik yaitu analisis korelasi *rank spearman*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS release 16 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3
Hasil Normalitas Data Penelitian

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Signifikansi	Kriteria
Kebiasaan Merokok (X)	0.238	0.2	Normal
Kesegaran Jasmani (Y)	0.139	0.059	Normal

Sumber : Analisis Data Penelitian 2013

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa harga *kolmogorov smirnov* variabel kebiasaan merokok (X), dan kesegaran Jasmani (Y) memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan data dari kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal.

4.1.2.2 Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas data dalam penelitian ini digunakan rumus *One way Annova*. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan komputer program *SPSS release 16* diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut :

Tabel 4.4

Hasil Uji Homogenitas Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.

9.457	1	22	0.06
-------	---	----	------

Sumber : Analisis Data Penelitian 2013

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa signifikansi sebesar 0.06 memiliki signifikansi lebih besar dari 0.05, hal ini menunjukkan bahwa data-data penelitian ini homogen.

4.1.2.3 Uji Linieritas Data

Uji ini dilakukan dengan teknik analisis varians menggunakan perhitungan komputasi *SPSS for windows release 16* dan diperoleh nilai $F_{hitung} = 45,302$ dengan signifikansi $0,007 < 0,05$. Karena signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kebiasaan merokok dan kesegaran jasmani terdapat hubungan yang linier.

4.1.2.4 Uji Keberartian Model Regresi

Uji keberartian model ini dilakukan dengan uji t menggunakan perhitungan komputasi *SPSS for windows release 16* diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,437$ dengan signifikansi $0,00 < 0,05$. Dengan demikian menunjukkan bahwa model regresi antara kebiasaan merokok dengan kesegaran jasmani permainan signifikan sebagai peramalan prediktor terhadap kriterium.

4.1.2.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah antara kedua variabel tersebut terdapat hubungan atau tidak. H_0 = tidak terdapat hubungan antara variabel kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani, H_1 = ada hubungan antara kedua variabel tersebut. H_0 ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $p\ value < 0,05$, sedangkan H_1 diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $p\ value > 0,05$.

Hasil uji hipotesis harga t hitung = 8,406 untuk $\alpha = 5\%$ dengan $dk = 12 - 2 = 10$ diperoleh t table sebesar 2,228 atau dapat dicari di *MsExcel* dengan cara pada sel kosong ketik =*tinv*(0.05,10) lalu enter.

Tabel 4.5 Korelasi *Pearson*
Correlations

		Kebiasaan Merokok	Kesegaran Jasmani
Kebiasaan Merokok	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 12	-0.936 0.00 12
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-0.936 0.00 12	1 12

Sumber: Analisis data penelitian, 2013

Oleh karena nilai t hitung $>$ t tabel (8,406 $>$ 2,228) dan p value $<$ 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak.

4.1.3 Hasil Analisis Data

4.1.3.1 Analisis Korelasi *Pearson*

Hasil data yang diolah menggunakan *SPSS 16 for Windows* untuk uji statistik korelasi *pearson* adalah :

Tabel 4.6 Korelasi *Pearson*
Correlations

		Kebiasaan Merokok	Kesegaran Jasmani

Kebiasaan Merokok	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 12	-0.936 0.00 12
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-0.936 0.00 12	1 12

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Dari tabel 4.6 diatas, tampak bahwa koefisien antara kebiasaan merokok dan kesegaran jasmani pada atlet bolabasket putra tim PORPROV kota Tegal tahun 2013 adalah sebesar -0,936. Harga koefisien korelasi yang bertanda negatif memberikan arti bahwa terdapat hubungan negatif antara kebiasaan merokok dengan kesegaran jasmani pada atlet bolabasket putra tim PORPROV kota Tegal tahun 2013. Semakin tinggi orang yang memiliki kebiasaan merokok maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya, dan sebaliknya semakin kurang kebiasaan merokok maka akan semakin tinggi tingkat kesegaran jasmaninya. Berdasarkan tabel diatas nilai tersebut sudah signifikan yang ditandai dengan nilai sig(2-tailed) sebesar 0,000 dengan dilengkapi tanda “.

4.1.3.2 Analisis Regresi Linier Sederhana

Tabel 4.7 Regresi Linier Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.936 ^a	.877	.864	1.671

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	198.744	1	198.744	71.177	.000 ^a
Residual	27.923	10	2.792		
Total	226.667	11			

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani

b. Dependent Variable: Kebiasaan Merokok

Hasil uji anova tersebut menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 71,177 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai F table yang dihitung pada derajat bebas pembilang (df pembilang) sebesar 1 dan derajat bebas penyebut (df penyebut) sebesar 10 pada sebesar 0,05 yang nilainya 4,96. Tampak sangat jelas bahwa nilai F hitung = 71,177 lebih besar dari pada F table sebesar 4,96. Sehingga dapat disimpulkan model yang dihasilkan adalah baik dan terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan merokok terhadap kesegaran jasmani. Nilai R Square = 0,877, artinya sebesar 87 % kebiasaan merokok mempengaruhi kesegaran jasmani atlet sedangkan sisanya 13 % dipengaruhi oleh faktor lain.

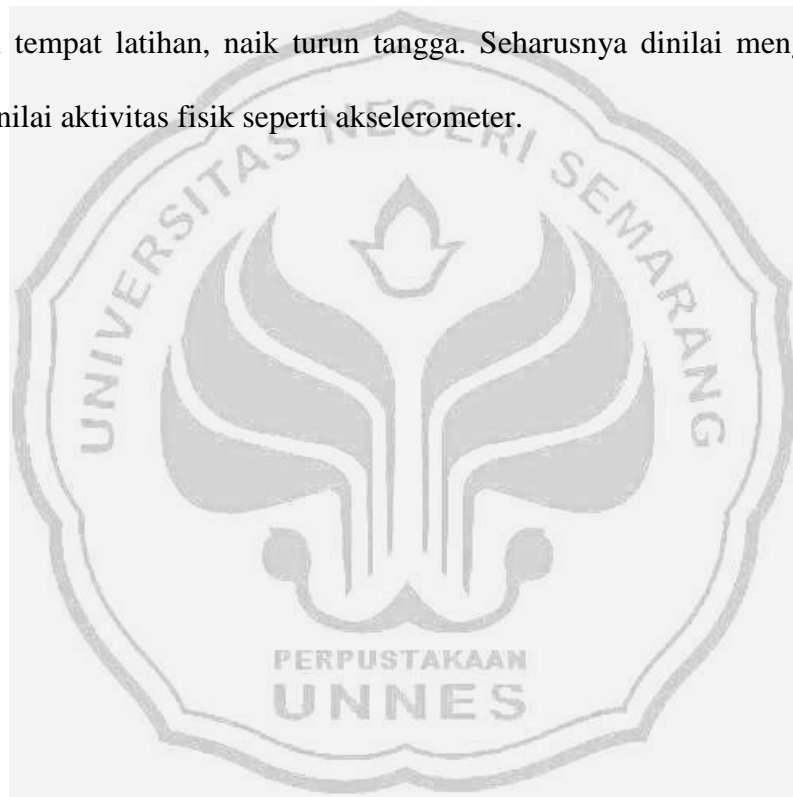
4.2 Pembahasan

.Hipotesis pada penelitian ini terbukti yakni didapatkan hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani yang dinilai dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet bolabasket putra tim PORPROV kota Tegal tahun 2013 ($p > 0,05$). 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. Faktor inilah yang mungkin mempengaruhi subyek penelitian, sehingga kebiasaan merokok sangat berpengaruh negatif terhadap kesegaran jasmani.

Didapatkan hubungan negatif antara kebiasaan merokok dengan kesegaran jasmani yang dinilai dengan tes TKJI. Pada penelitian ini hubungan kebiasaan merokok dengan kesegaran jasmani mempunyai nilai korelasi tinggi ($r = 0,916$). Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. TKJI merupakan tes dari kesegaran jasmani yang bisa menilai kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Efek yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok pun sangat banyak dan itu berhubungan dengan organ-organ vital di dalam tubuh seperti paru-paru, jantung, ginjal, dan lain-lain. Menurut WHO, 35 % dari semua kematian akibat penyakit jantung dan peredaran darah ada kaitannya dengan merokok (Barnard,Christian, 2002:147). Merokok juga bisa menurunkan prestasi. Asupan nikotin yang terus-menerus bisa menghambat sistem saraf dan mengganggu peredaran darah serta aliran oksigen ke otak. Hal ini menyebabkan menurunnya prestasi secara mencolok. (Barnard,Christian, 2002:148). Oleh sebab itu, bagi para atlet basket agar dapat menghindari atau bahkan menghentikan kebiasaan merokok agar kesehatan dan kesegaran tetap terjaga.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah pengukuran variabel-variabel perancu seperti intensitas latihan dan aktifitas fisik yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani belum bisa mengukur keseluruhan latihan dan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan alat untuk menilai latihan dan aktivitas fisik berupa kuisioner yang berdasarkan kegiatan/aktivitas mingguan subyek dan tidak bisa mengukur secara rinci aktivitas lain yang sering dilakukan subyek, misalnya berlari-lari di sekolah, di tempat latihan, naik turun tangga. Seharusnya dinilai menggunakan alat alat penilai aktivitas fisik seperti akselerometer.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1** Kebiasaan merokok pada atlet bolabasket putra tim PORPROV kota tegal tahun 2013 termasuk dalam kategori perokok berat dengan persentase 72,89 % dengan skor rata-rata 54,67.
- 5.1.2** Tingkat kesegaran jasmani atlet bolabasket putra tim PORPROV kota tegal tahun 2013 memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan skor rata-rata 11 dan dikategorikan kurang.
- 5.1.3** Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani pada tim atlet bola basket putra tim PORPROV kota tegal tahun 2013 dengan derajat hubungan sebesar 0,936.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran agar atlet bola basket putra tim PORPROV kota Tegal tahun 2013 untuk menghindari atau menghentikan mengkonsumsi rokok karena berdasarkan hasil penelitian menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kesegaran jasmani, merokok dapat menurunkan kemampuan aktifitas fisiknya sehingga kemungkinan untuk berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuni akan berkurang. Bukan hanya itu saja merokok juga dapat merugikan kesehatan

orang lain di samping itu asap rokok yang dihisap juga dapat mengakibatkan sakit jantung, kanker, gangguan kehamilan dan janin.

Untuk lebih baiknya jika mereka dapat menghentikan kebiasaan merokok tersebut. Adapun tips atau cara untuk dapat berhenti merokok yaitu sebagai berikut :

1. Hentikan kebiasaan menunggu atau diam tanpa aktivitas
2. Biasakan merokok sambil minum, karena jika sudah terbiasa ditemani minuman maka kalau tidak ada minuman merokok pun jadi malas
3. Jika kebetul merokok tundalah beberapa menit sampai keinginan itu hilang
4. Cobalah membawa permen mint di saku anda
5. Beritahu orang disekelilingmu kalau kamu berniat untuk berhenti merokok
6. Bergaulah dengan orang – orang yang tidak merokok atau yang telah berhasil berhenti merokok
7. Pindahkan barang-barang yang berhubungan dengan rokok
8. Jangan pedulikan provokasi orang lain

Jika dari beberapa tips atau cara di atas masih tidak berhasil, maka sebaiknya dapat merujuk ke dokter atau psikiater agar bisa berhenti merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnard, Christian. 2002. *Kiat Jantung Sehat*. Jakarta:Kaifa
- Duwi Priyanto. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga pilihan bola basket*. Jakarta: Depdikbud.
<http://jefrihutagalung.wordpress.com> (accessed 30/5/2013)
- <http://www.upi.edu> (accessed 30/5/2013)
- <http://www.pedulidampakrokok.com/2011/01/pengaruh-kebiasaan-merokok-terhadap.html>
(accessed 30/5/2013)
- <http://kasrimr.files.wordpress.com/2012/03/rokok1.jpg> (accessed 30/5/2013)
- <http://www.jurnalkesmas.org/berita-272-praktik-dokter-terkait-perilaku-merokok-pasien.html> (accessed 30/5/2013)
- Aiman, Husaini. 2006. *Tobat Merokok : Rahasia & Cara Empatik Berhenti Merokok*. Depok : Pustaka liman.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. DEPDIKNAS : Jakarta.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1996. DEPDIKBUB : Jakarta.
- Sadoso Sumosardjuno. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama
- Sitepoe (1997, h.23-24). Available from <http://archive.kaskus.us?thread?2513669>
(accessed 30/5/2013)
- Suharsimi Arikunto.2006.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta:Rineka Cipta
- .2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistik Edisi ke 6*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Redaksi KBBI. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta : Balai pustaka
- Triswanto, Sugeng D. 2007. *Stop Smoking*. Yogyakarta : Progresif Books

UNNES, 2011. *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang

Wissel Hal. 1996. *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo

www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html
(accessed 30/5/2013)

·
·
·



LAMPIRAN - LAMPIRAN



Lampiran 1

Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 1337 / FIK / 2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tanggal 19 November 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198006192005011002
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
 2. Nama : Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP : 196701191992032001
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : MUH. CHOIRUL UMAM
NIM : 6301409028
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Topik : SURVEI KESEGERAN JASMANI
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 November
DEKAN

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Perlinggal



6301409028

...: FM-03-AKD-24/Rev. 00

Halaman 1/1

publikasi.unnes.ac.id

Lampiran 2

Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 1337 / FIK / 2012

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tanggal 19 November 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan mengugaskan kepada :
- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Nama | : Priyanto, S.Pd., M.Pd. |
| NIP | : 198006192005011002 |
| Pangkat/Golongan | : III/b - Penata Muda Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor |
| Sebagai Pembimbing I | |
| 2. Nama | : Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. |
| NIP | : 196701191992032001 |
| Pangkat/Golongan | : III/c - Penata |
| Jabatan Akademik | : Lektor |
| Sebagai Pembimbing II | |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- | | |
|---------------|---|
| Nama | : MUH. CHOIRUL UMAM |
| NIM | : 6301409028 |
| Jurusan/Prodi | : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga |
| Topik | : SURVEI KESEGERAN JASMANI |
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 November
DEKAN

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Peringgal



6301409028
...: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :...

Lampiran 3

Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : **897/UN 37.1.6/PL/2013**
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Achmad husaen. S.E GOR Wisanggeni Kota Tegal
di GOR Wisanggeni Kota Tegal

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MUH. CHOIRUL UMAM
NIM : 6301409028
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik : SURVEI KESEGERAN JASMANI

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 20 Maret 2013
Dekan,

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001



6301409028

....: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :....

Halaman 1 / 1

printed by sekjur_pklo on 20 Mar 13 13:38:06

Lampiran 4

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PENGURUS KOTA
PERSATUAN BOLA BASKET SELURUH INDONESIA
TEGAL**

Sekretariat : Jl Yos Sudarso, Komplek Ruko Nirmala square Blok M7
Contact Person 085742018887 (Achmad Husein, S.E)

Nomor : 01 / PERBASI_PengKot / V /2013 Tegal, 3 April 2013
Lampiran : -
Perihal : **Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
Di
Kota Semarang

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan permohonan izin penelitian atas nama saudara :

Nama : Muh.Choirul Umam
NIM : 6301409028
Prodi/Fakultas : S1 PKLO/FIK UNNES

Kami selaku pengurus PERBASI Kota Tegal menerima dan berterima kasih atas kepercayaannya dan mahasiswa tersebut diatas yang telah melaksanakan tugas penelitian pada hari selasa, tanggal 2 April 2013 dengan baik dan serius dengan mengambil judul : **"HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BOLABASKET PUTRA TIM PORPROV KOTA TEGAL TAHUN 2013"**

Demikian surat balasan dari kami dan tak lupa kami ucapkan banyak terimakasih.

PENGURUS KOTA PERBASI TEGAL


Achmad Husein, S.E.
Ketua Harian

Lampiran 5

KISI – KISI INSTRUMEN PENELITIAN

SURVEI PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP TINGKAT

KESEGERAN JASMANI ATLET BOLA BASKET PUTRA TIM

PORPROV KOTA TEGAL TAHUN 2013

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan	Jumlah
1.	Kebiasaan Merokok	1. Merokok	No.1	1
		2. Mulai merokok	No.2	1
		3. Tujuan merokok	No.3	1
		4. Upaya menghindari rokok	No.4, 5, 6	3
		5. Lama merokok	No.7	1
		6. Banyaknya mengkonsumsi rokok	No.8, 9	2
		7. Cara menghisap rokok	No.10	1
		8. Jenis rokok	No.11, 12,	3
		9. Aktivitas olahraga	13	2
			No.14, 14	
			Jumlah	15

Lampiran 6

QUESINONER

Nama :

TB :

No.hp :

BB :

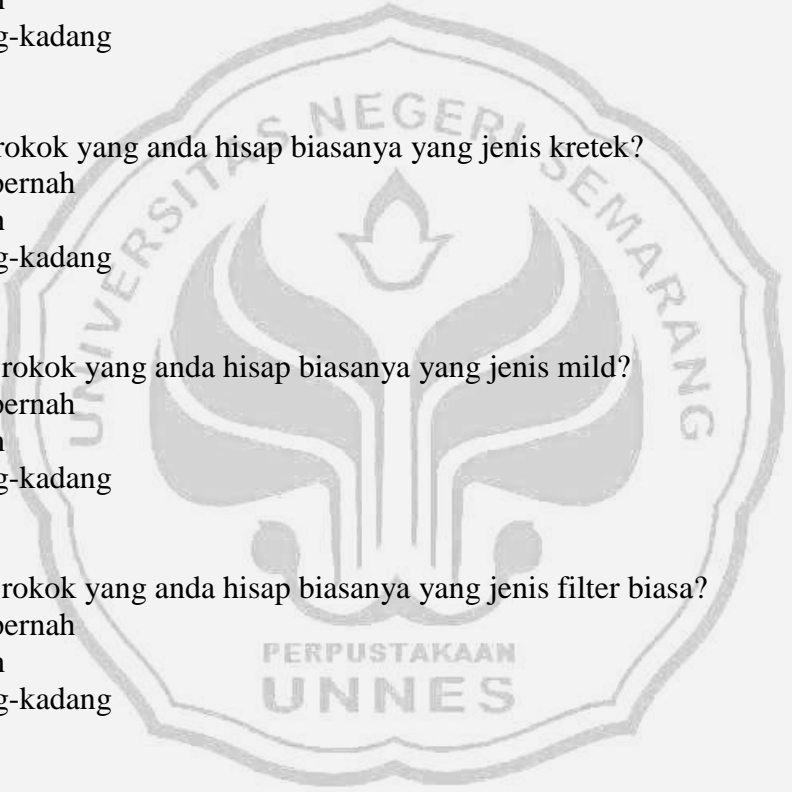
Usia :

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan saudara.

Pertanyaan :

1. Apakah saudara merokok?
 - a. tidak pernah
 - b. pernah
 - c. kadang-kadang
 - d. sering
 - e. selalu
2. Kapan anda merokok?
 - a. Perguruan tinggi
 - b. SMA
 - c. SMP
 - d. SD
 - e. TK
3. Apa tujuan orang yang merokok?
 - a. menghilangkan stress
 - b. menghargai orang lain (masyarakat)
 - c. merupakan kebutuhan
 - d. hanya untuk gaya
 - e. memacu prestasi
4. Apakah saudara bersahabat atau dekat dengan seorang perokok?
 - a. tidak pernah
 - b. pernah
 - c. kadang-kadang
 - d. sering
 - e. selalu
5. Apakah orang tua saudara mengetahui kalau saudara merokok?
 - a. tidak pernah
 - b. pernah
 - c. kadang-kadang
 - d. sering
 - e. selalu
6. Apakah orang tua saudara marah jika mengetahui saudara merokok?
 - a. tidak pernah
 - b. pernah
 - c. kadang-kadang
 - d. sering
 - e. selalu
7. Sudah berapa tahun anda merokok
 - a. < 1 tahun
 - b. 1 – 2 tahun
 - c. 2 – 3 tahun
 - d. 3 – 4 tahun
 - e. > 4 tahun
8. Berapa rokok yang saudara hisap setiap hari?
 - a. 1-4 batang
 - b. 5-8 batang

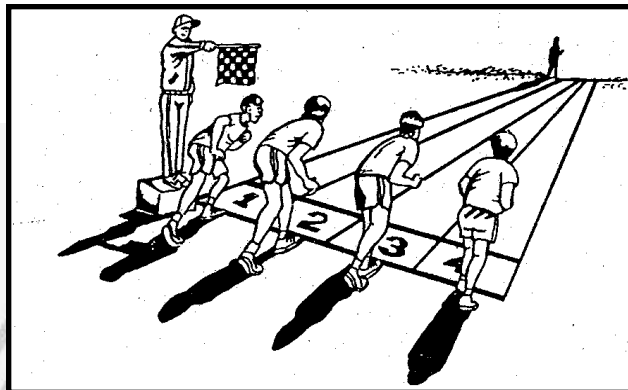
- c.9-11 batang
d.12-15 batang
e.>16 batang
9. Apakah setiap rokok yang saudara hisap selalu habis?
a. tidak pernah
b. pernah
c. kadang-kadang
d. sering
e. selalu
10. Apakah setiap anda merokok selalu menggunakan alat bantu (pipa/filter)?
a. tidak pernah
b. pernah
c. kadang-kadang
d. sering
e. selalu
11. Apakah rokok yang anda hisap biasanya yang jenis kretek?
a. tidak pernah
b. pernah
c. kadang-kadang
d. sering
e. selalu
12. Apakah rokok yang anda hisap biasanya yang jenis mild?
a. tidak pernah
b. pernah
c. kadang-kadang
d. sering
e. selalu
13. Apakah rokok yang anda hisap biasanya yang jenis filter biasa?
a. tidak pernah
b. pernah
c. kadang-kadang
d. sering
e. selalu
14. Apakah aktivitas olahraga yang anda lakukan rutin?
a. tidak pernah
b. pernah
c. kadang-kadang
d. sering
e. selalu
15. Jika aktivitas olahraga yang anda lakukan rutin, berapa kali yang biasa anda lakukan tiap minggu?
a. 1 kali/minggu
b. 2 kali/minggu
c. 3 kali/ minggu
d. 4 kali/minggu
e. 5 kali/minggu
- 

Lampiran 7

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**1. Lari 60 Meter**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan



Gambar 1
Posisi start lari 60 meter

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan

- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakan

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap

untuk lari

- b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) mencuri start
- b) tidak melewati garis finish
- c) terganggu oleh pelari lainnya
- d) jatuh / terpeleset

- 4) Pengukuran waktu

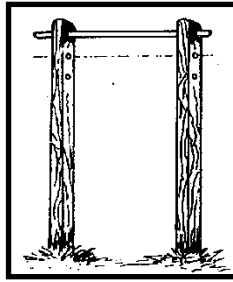
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

- 5) Pencatat hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

- a) Tujuan



Gambar 2
Palang tunggal

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b) Alat dan fasilitas

- 1) rantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan.
- 3) stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

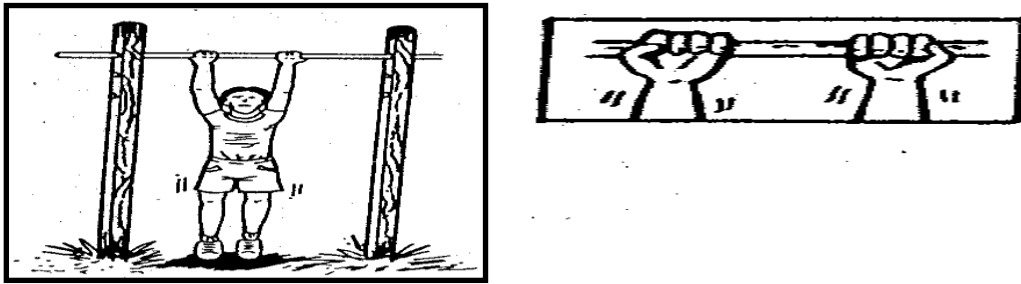
c) Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (**Untuk Putra**)

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

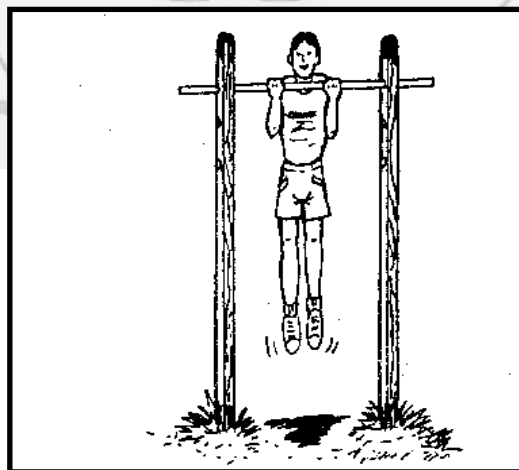


Gambar 3

Sikap permulaan gantung angkat tubuh

2) Gerakan (**Untuk Putra**)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 4

Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

b) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal

c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e) Pencatatan Hasil

1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) lantai / lapangan yang rata dan bersih

2) stopwatch

3) alat tulis

4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

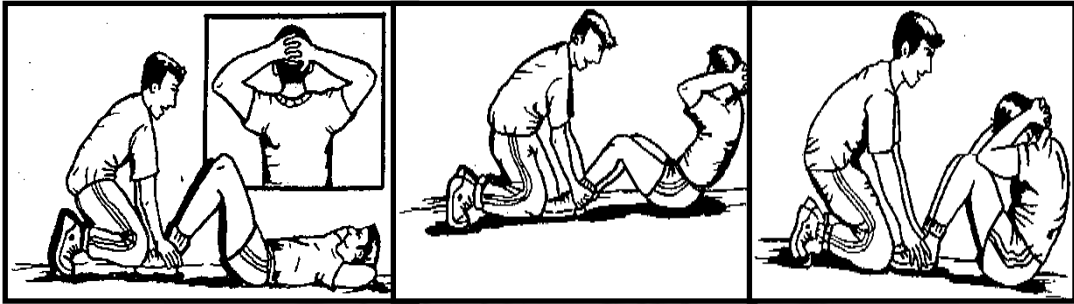
1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

- a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 5
Sikap melakukan baring duduk

- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol

(0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

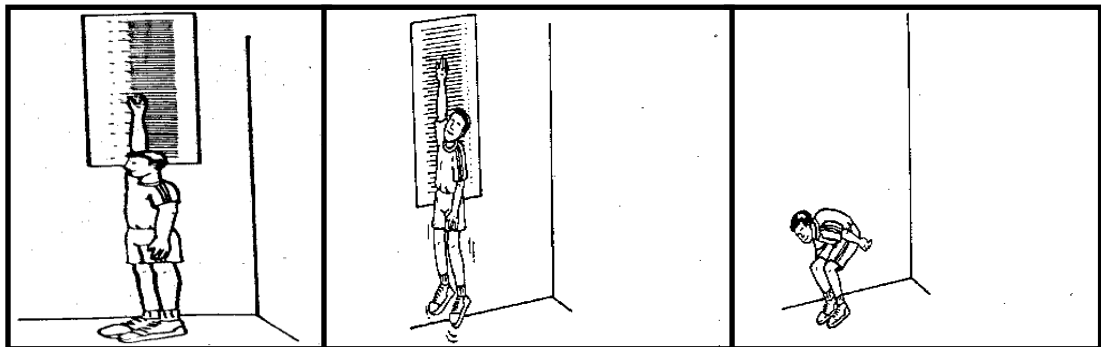
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

Gambar 6



Sikap melakukan Loncat tegak

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch

- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

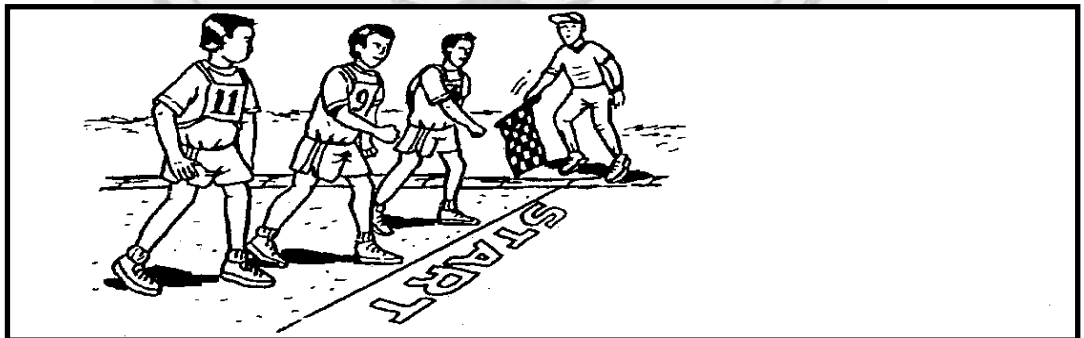
d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

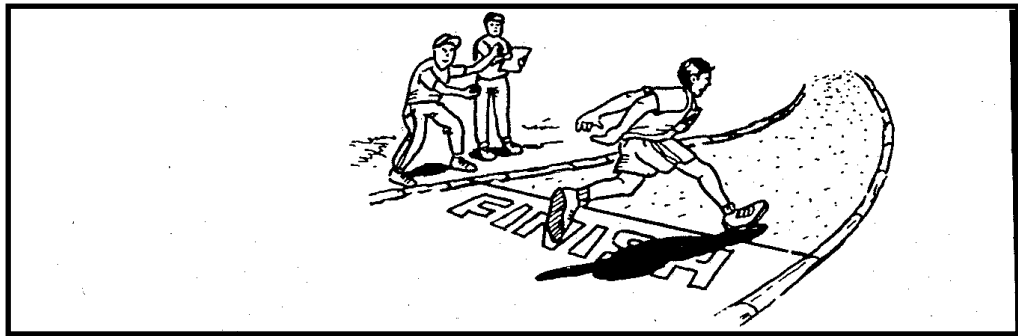
- 2) Gerakan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 7
Posisi start lari 1200 meter

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

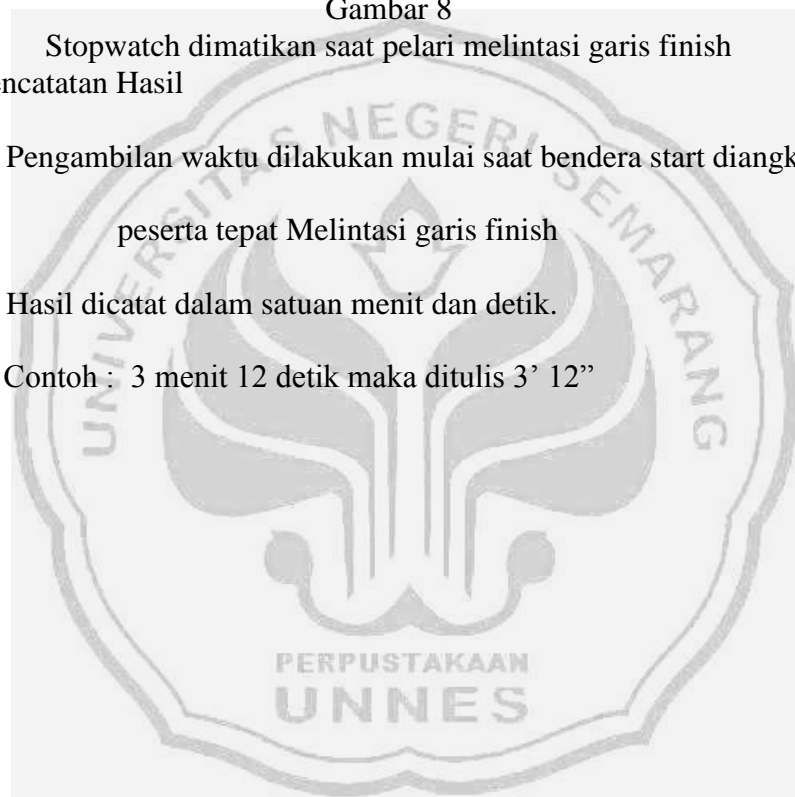


Gambar 8

Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12''



Lampiran 8

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putra/Putri)
 Umur : _____ tahun. Nama sekolah : _____
 Tanggal tes : _____ Tempat tes : _____

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter *	_____ detik		
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	_____ detik _____ kali		
3	Baring duduk 30 / 60 detik *	_____ kali		
4	Loncat tegak -Tinggi raihan : _____ cm -Loncatan 1 : _____ cm -Loncatan 2 : _____ cm -Loncatan 3 : _____ cm	_____ cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	_____ mt _____ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran 9

**Daftar Presensi Penelitian Tim Putra Porprov Bola Basket Kota
Tegal**

NO	NAMA	ASAL SEKOLAH
1	Abiyyu Febi D	SMA NEGERI 3 TEGAL
2	Pradipta L	SMA NEGERI 1 TEGAL
3	Putu Pradana	SMA NEGERI 3 TEGAL
4	Ferry Nurgalma	SMA NEGERI 4 TEGAL
5	Andhika Rizky	SMA NEGERI 3 TEGAL
6	Arsya Auliawan	SMA NEGERI 3 TEGAL
7	Anugrah Pekerti	SMA NEGERI 3 TEGAL
8	M.Faqih	SMA NEGERI 1 TEGAL
9	Yunico Santoso	SMA THERISIANA
10	Grouw Kevin Andrew	SMA KARANGTURI
11	Fareed aziz al-latief	SMA KARANGTURI
12	Kevin Anugrah Gautama	SMA KARANGTURI

DAFTAR PEMBANTU PENELITIAN

Pihak-pihak yang membantu dalam penelitian ini :

PERIJINAN : Achmad Husein,S.E (Ketua Harian Perbasi Kota Tegal)

Rian Dika,S.kom (Pelatih Tim Porprov Kota Tegal)

Petugas Tes Kesegaran Jasmani

1. Muh.Furqon Riyadi
2. Dimas Wisnu Susanto,S.pd
3. Muhammad Rifqi
4. Reinaldi Nugroho
5. Endra Prasetya,S.H
6. Mustaqim



ANALISIS VALIDITAS DAN REALIBILITAS INSTRUMEN PENELITIAN

NO	Kode Res	No angket															Y	Y ²
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	R-1	4	3	4	5	4	4	3	5	3	4	4	5	4	5	3	60	3600
2	R-2	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	55	3025
3	R-3	4	3	2	3	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	48	2304	
4	R-4	4	3	2	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	3	53	2809	
5	R-5	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	3	55	3025	
6	R-6	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	37	1369	
7	R-7	4	3	3	5	5	4	3	5	3	5	5	4	5	3	60	3600	
8	R-8	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	3	55	3025	
9	R-9	4	2	2	3	3	4	3	5	3	3	3	4	3	3	47	2209	
10	R-10	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	3	55	3025	
	$\sum X$	38	28	27	39	38	38	29	49	29	38	27	39	38	39	29	525	275625
	$\sum X^2$	148	80	77	157	148	148	85	241	85	148	77	157	148	157	85		
	$\sum XY$	2026	1491	1450	2088	2026	2026	1538	2588	1538	2028	1450	2088	2026	2088	1538		
	r_{xy}	0,789	0,802	0,775	0,884	0,840	0,789	0,789	0,789	0,789	0,840	0,775	0,884	0,789	0,884	0,789	k	15
	r_{tabel}	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	$\sum \sigma^2_s$	5,12
	kriteria	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	$\sum \sigma^2_t$	47,61
	σ^2_b	0,40	0,18	0,46	0,54	0,40	0,40	0,10	0,10	0,10	0,40	0,46	0,54	0,40	0,54	0,10	r_{11}	0,96

Lampiran 12

PERHITUNGAN VALIDITAS UJI COBA ANGKET PENELITIAN VARIABEL

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :

berikut ini contoh perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

No.	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	4	60	16	3600	240
2	4	55	16	3025	220
3	4	48	16	2304	192
4	4	53	16	2809	212
5	4	55	16	3025	220
6	2	37	4	1369	74
7	4	60	16	3600	240
8	4	55	16	3025	220
9	4	47	16	2209	188
10	4	55	16	3025	220
Σ	38	525	23	31961	494

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{[10 \times 494] - [38 \times 525]}{\sqrt{\{[10 \times 23] - [38]^2\} \{[10 \times 31961] - [525]^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0,789$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 10$ diperoleh $r_{tabel} = 0,63$ karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut Valid

Lampiran 13

PERHITUNGAN RELIABILITAS UJI COBA ANGKET PENELITIAN

Rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Kriteria

Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, maka angket tersebut reliabel

Perhitungan

1. Varians Total

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

$$\begin{aligned} \sigma_t^2 &= \frac{275625 - \frac{[525]^2}{10}}{10} \\ &= 47,611 \end{aligned}$$

2. Varians Butir

$$\sigma_{b1}^2 = \frac{148 - \frac{[38]^2}{10}}{10} = 0,40$$

$$\sigma_{b2}^2 = \frac{80 - \frac{[28]^2}{10}}{10} = 0,18$$

$$\begin{aligned} &- \\ &- \\ &- \end{aligned}$$

$$\sigma_{b15}^2 = \frac{85 - \frac{[29]^2}{10}}{10} = 0,10$$

$$\sum \sigma_b^2 = 5,12$$

3. Koefisien reliabilitas

$$r_{11} = \left(\frac{15}{15-1} \right) \left(1 - \frac{5,12}{47,611} \right)$$

$$r_{11} = 0,956$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 10$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,63$. Karena $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel

TABULASI DATA HASIL PENELITIAN

NO	Kode	No Soal															Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	R-01	4	3	5	5	3	3	4	3	3	3	5	3	3	5	3	55
2	R-02	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	53
3	R-03	5	2	5	4	4	3	5	5	3	4	3	3	2	4	4	56
4	R-04	4	2	5	5	5	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	50
5	R-05	4	4	4	5	5	3	3	5	3	5	3	5	3	4	4	60
6	R-06	4	4	5	5	4	4	3	2	1	3	3	4	4	2	2	50
7	R-07	5	4	4	4	5	5	3	5	3	2	4	5	3	2	4	58
8	R-08	3	4	5	4	5	4	5	5	3	5	2	5	3	3	3	59
9	R-09	2	4	4	4	3	4	3	5	3	3	5	2	3	3	2	50
10	R-10	5	1	3	4	4	5	3	5	2	4	4	3	2	4	3	52
11	R-11	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	3	3	4	5	3	63
12	R-12	4	2	3	5	3	3	2	5	1	4	3	4	2	4	4	49

DAFTAR HASIL TES KESEGERAN JASMANI TIM PORPROV PUTRA BOLA BASKET KOTA TEGAL TAHUN 2013								
HASIL TES KESEGERAN JASMANI								
NO	NAMA	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (60)	Loncat tegak			Lari 1200 meter
					Awal	Akhir	Hasil	
1	Abiyu Febi D	9'98"	8	21	76	125	49	7 menit 5 detik
2	Pradipta L	9'70"	8	28	65	122	57	8 menit 17 detik
3	Putu Pradana	9'52"	3	29	89	131	42	8 menit 20 detik
4	Ferry Nurgalma	10'03"	8	28	76	127	51	5 menit 41 detik
5	Andhika Rizky	10'35"	2	20	61	109	48	6 menit 35 detik
6	Arsya Auliawan	9'85"	8	28	59	115	56	6 menit
7	Anugrah Pekerti	10'47"	7	20	75	125	50	6 menit 36 detik
8	M.Faqih	9'77"	7	27	60	108	48	8 menit 50 detik
9	Yunico Santoso	9'73"	5	28	75	125	50	7 menit
10	Grouw Kevin Andrew	10'40"	8	29	60	120	60	8 meni 14 detik
11	Fareed aziz al-latief	10'02"	4	25	75	127	52	8 menit 50 detik
12	Kevin Anugrah Gautama	9'35"	8	29	58	118	60	7 menit 57 detik

**DAFTAR HASIL TES KESEGERAN JASMANI TIM PORPROV PUTRA BOLA BASKET
TIM PORPROV KOTA TEGAL TAHUN 2013**

NO	NAMA	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk (60)	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai	Kriteria
1	Abiyyu Febi D	2	2	3	2	1	10	K
2	Pradipta L	2	2	3	3	1	11	K
3	Putu Pradana	3	1	3	2	1	10	K
4	Ferry Nurgalma	2	2	3	3	2	12	K
5	Andhika Rizky	2	1	3	2	1	9	K
6	Arsya Auliawan	2	2	3	3	2	12	K
7	Anugrah Pekerti	2	2	2	3	1	10	K
8	M.Faqih	2	2	3	2	1	10	K
9	Yunico Santoso	2	2	3	3	1	11	K
10	Grouw Kevin Andrew	2	2	3	3	1	11	K
11	Fareed aziz al-latief	2	1	3	2	1	9	K
12	Kevin Anugrah Gautama	3	2	3	3	1	12	K
	Nilai Tertinggi	3	2	3	3	2		
	Nilai Terendah	2	1	2	2	1		

DATA HASIL PENELITIAN						
NO	Kode	Kebiasaan Merokok		TKJI		
		Skor	%	Kategori	Skor	Kategori
1	R-01	55	73,33%	Perokok berat	10	K
2	R-02	53	70,67%	Perokok berat	11	K
3	R-03	56	74,67%	Perokok berat	10	K
4	R-04	50	66,67%	Perokok	12	K
5	R-05	60	80,00%	Perokok berat	9	K
6	R-06	50	66,67%	Perokok	12	K
7	R-07	58	77,33%	Perokok berat	10	K
8	R-08	59	78,67%	Perokok berat	10	K
9	R-09	50	66,67%	Perokok	11	K
10	R-10	52	69,33%	Perokok	11	K
11	R-11	63	84,00%	Perokok berat	9	K
12	R-12	50	66,67%	Perokok	12	K
Rata - Rata		54,67	72,89%	Perokok berat	11	K
Distribusi Frekuensi						
Kadang-kadang merokok		0	Baik Sekali	0		
Sering merokok		0	Baik Sekali	0		
Perokok		4	Sedang	0		
Berat		7	Kurang	12		
Perokok sangat berat		1	Kurang sekali	0		
Distribusi Persentase						
Kadang-kadang merokok			Baik Sekali			
Sering merokok		0%	Baik Sekali	0%		
Perokok		33%	Sedang	0%		
Berat		58%	Kurang	100%		
Perokok sangat berat		9%	Kurang sekali	0%		

Lampiran 15

Penentuan kriteria pada analisis deskriptif persentase

1. Variabel kebiasaan merokok (X)

$$\begin{aligned} \text{Jumlah skor maksimal} &= 15 \times 5 && = 75 \\ \text{Jumlah skor minimal} &= 15 \times 1 && = 15 \\ \text{Range} &= 75 - 15 && = 60 \\ \text{Panjang kelas interval} &= \frac{\text{Range}}{\text{Banyak kelas}} && = \frac{60}{5} = 12 \end{aligned}$$

Interval skor	Interval % skor	Kriteria
15 ≤ Skor ≤ 26	20 % ≤ skor ≤ 37 %	Kadang-kadang merokok
27 < Skor ≤ 38	37 % < skor < 53 %	Sering merokok
39 < Skor ≤ 50	53 % < skor < 69 %	Perokok
51 < Skor ≤ 62	69 % < skor < 85 %	Berat
63 < Skor ≤ 74	85 % < skor < 100 %	Perokok sangat berat

2. Variabel norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Lampiran 16

Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
Group		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Kebiasaan Merokok	.139	12	.200*	.930	12	.381
	Kesegaran Jasmani	.238	12	.059	.840	12	.028

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

Skor

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
9.457	1	22	.006

Lampiran 17

Uji Linieritas Data

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesegaran Jasmani *	Between Groups	(Combined) Linearity	12.167	8	1.521	6.083	.083
Kebiasaan Merokok		Deviation from Linearity	11.325	1	11.325	45.302	.007
			.841	7	.120	.481	.809
	Within Groups		.750	3	.250		
	Total		12.917	11			

Uji Korelasi Pearson

Correlations

		Kebiasaan Merokok	Kesegaran Jasmani
Kebiasaan Merokok	Pearson Correlation	1	-.936**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	12	12
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	-.936**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	12	12

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Analisis Regresi Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.936 ^a	.877	.864	1.671

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	198.744	1	198.744	71.177	.000 ^a
	Residual	27.923	10	2.792		
	Total	226.667	11			

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani

b. Dependent Variable: Kebiasaan Merokok

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	96.181	4.944		19.453	.000
	Kesegaran Jasmani	-3.923	.465	-.936	-8.437	.000

a. Dependent Variable: Kebiasaan Merokok

Lampiran 18

Dokumentasi Penelitian



Tempat Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan Pengisian Angket



Instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia



Pelaksanaan Tes lari 60 meter



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Tes Baring Duduk



Pelaksanaan Tes Vertical Jump



Pelaksanaan Lari 1200 m

