

**SURVEY TINGKAT KONSUMSI ROKOK TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS XI SMAN 1 SINTANG**

ARTIKEL PENELITIAN

Oleh
INDRA PRAYOGA
NIM: F38007015



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2013**

**SURVEY TINGKAT KONSUMSI ROKOK TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS XI SMAN 1 SINTANG**

**INDRA PRAYOGA
NIM: F38007015**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Imran, M. Kes
NIP. 196511081986031006**

**Isti Dwi Puspita Wati, S.Or, M.PH
NIP. 198301282008122001**

Disahkan,

Dekan

Ketua Program Studi

**Dr. Aswandi
NIP: 195805131986031002**

**Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP. 197906042008122001**

SURVEY TINGKAT KONSUMSI ROKOK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 SINTANG

Indra Prayoga, Imran, Isti Dwi Puspita Wati
PENJASKES, FKIP Universitas Tanjungpura, Pontianak
email: delovega.series@gmail.com

Abstract: Problem in this research is the physical abilities of students who smoked in the oxygen binding. As for the purpose of this study was to determine the ability of students who smoked in the physical activity level of physical fitness. Methods used in this study is a survey. Data analysis was performed using descriptive statistics using data collection techniques with test measurements (VO_2max) with MFT. Population in this study was a class XI students of SMAN 1 Sintang many as 43 people. The entire population sampled. The analysis of the data obtained shows that the level of physical fitness of students smoked in class XI of SMAN 1 Sintang which follow a multi-stage test run largely fall into either category 3 students, which is included in the category are as many as 7 students, which is included in the category of less that as many as 27 students, and are included in the category of less than once as many as 6 students. Conclusion of this study was a decrease in the level of physical fitness to the level of cigarette consumption in grade students of SMAN 1 Sintang.

Keywords: Level Of Cigarette Consumption Of Students, Level Of Physical Fitness Of Students

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan jasmani siswa yang perokok dalam mengikat oksigen. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan siswa yang perokok dalam melakukan aktivitas jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistika deskriptif dengan menggunakan tehnik pengumpulan data dengan test pengukuran (VO_2max) dengan tes MFT. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Sintang sebanyak 43 orang. Seluruh populasi dijadikan sampel. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang merokok di kelas XI SMAN 1 Sintang yang mengikuti tes lari multi tahap masuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 3 siswa, kategori sedang yaitu sebanyak 7 siswa, kategori kurang yaitu sebanyak 27 siswa, dan kategori kurang sekali yaitu sebanyak 6 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya penurunan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat konsumsi rokok pada siswa kelas XI SMAN 1 Sintang.

Kata Kunci : Tingkat Konsumsi Rokok Siswa, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Melihat fenomena dan perkembangan kebugaran jasmani terutama pada kalangan para siswa, kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan. Kesehatan sangat penting bagi semua manusia, karena dengan keadaan sehat manusia dapat melakukan aktivitas dengan jasmani atau fisik yang baik. Dikemukakan dalam (Santosa Giriwijoyo, dkk, 2007: 07) “Sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health organization* = WHO) yang juga telah diadopsi oleh Departemen Kesehatan R.I., yang pada intinya mengatakan bahwa sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat atau kelelahan”. Ada juga yang memberikan pendapat seperti tercantum dalam (Undang-Undang kesehatan dan rumah sakit, 2009: 3) “kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.

Dari definisi di atas maka diperlukanlah adanya pemahaman tentang pentingnya kesehatan bagi tubuh. Untuk mensosialisasikan kesehatan agar masyarakat mengerti tentang pentingnya kesehatan bagi kehidupan. Mensosialisasikan kesehatan dapat dilakukan dengan cara berolahraga dan bergaya hidup sehat terutama menghindari rokok. Olahraga dapat diartikan sebagai gerak tubuh yang dilakukan secara teratur dan terencana serta memerlukan fisik yang sehat. Pendapat ini diperkuat oleh (Santosa Giriwijoyo, dkk, 2007: 16) yang menyatakan “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”.

Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Kesehatan dapat dijaga dengan pola hidup sehat seperti makan teratur, gizi seimbang, tidak merokok, dll. Maka dapat diketahui bahwa rokok dapat mempengaruhi kesehatan dan dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin. Mengetahui tentang bahaya merokok, tidak berpengaruh dengan tingkat konsumsi rokok dari orang tua hingga anak-anak.

Hubungan rokok dengan remaja sangat erat dikarenakan beberapa faktor seperti lingkungan baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar, tontonan di televisi atau melihat orang merokok, dan memiliki keinginan untuk merokok. Hal ini diperkuat dengan pendapat (Lisa Sabin, 2010) seperti “anggota keluarga yang merokok, persetujuan atau bantahan orang tua, teman atau kelompok seusia, dan mempunyai tujuan untuk merokok”. Rokok akan sangat berbahaya bagi bila menghirup asap yang keluar dari rokok. berbahaya bagi kesehatan tubuh manusia, dikarenakan zat-zat yang terkandung didalam rokok baik dari tembakau maupun asap rokok itu sendiri. “Menurut ilmu kedokteran, rokok mengandung lebih kurang 4000 bahan kimia, di antaranya nikotin, tar, karbon monoksida dan hydrogen sianida” (Suryo Sukendro, 2007: 80). Selain itu menurut (Suryo Sukendro, 2007: 84) juga menyatakan bahwa: “Penelitian terakhir oleh United State Surgeon General, Amerika Serikat, menunjukkan ada 10 tipe kanker yang disebabkan oleh rokok. Mereka juga menemukan, pria perokok akan meninggal 13,2 tahun lebih muda dibandingkan dengan yang bukan perokok. Sedangkan wanita perokok meninggal 14,5 tahun lebih muda”.

Bagi pemerintah rokok merupakan suatu dilema karena di lain pihak rokok dapat mendatangkan devisa yang cukup besar, karena tiap bungkus rokok dikenakan biaya cukai yang bervariasi di tiap produknya. Tetapi pemerintah memiliki harapan kedepannya tentang generasi

muda yang merokok. Berbagai langkah perlu segera dilakukan pemerintah baik upaya penanganan terhadap zona perokok aktif maupun pasif. Membuat dan memasukkan materi bahaya merokok pada kurikulum sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Membuat kegiatan yang mendukung anti rokok dan bahaya merokok pada usia sekolah khususnya. Membangkitkan kesadaran tentang bahaya merokok, kecanduan merokok pada remaja.

Semakin banyaknya remaja yang merokok maka semakin banyak pula remaja yang terancam penyakit yang disebabkan oleh rokok itu sendiri. Sudah jelas tertera di bungkus rokok bahwa rokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi dan gangguan kehamilan dan janin tetapi tetap saja banyak para remaja yang masih merokok. Diperlukan peran orang tua dan lingkungan agar para remaja tumbuh menjadi orang yang berguna untuk Bangsa dan Negara. Pada kenyataannya masih banyak para remaja terutama laki-laki yang merokok. Sampai saat ini belum ada undang-undang tentang larangan merokok dibawah umur.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA N 1 Sintang bahwa siswa di sekolah tersebut pada waktu istirahat banyak siswa yang merokok di belakang sekolah, hal itu menunjukkan bahwa tingkat konsumsi rokok pada siswa kelas XI SMA N 1 Sintang sangat tinggi. Pengaruh rokok terhadap kebugaran jasmani sangat jelas, itu dikarenakan rokok banyak mengandung zat-zat yang berbahaya bagi tubuh. Untuk mengetahui lebih lanjut tingkat konsumsi rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani maka dilakukanlah penelitian terkaitnya dengan tingkat konsumsi rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan siswa perokok dalam melakukan aktivitas jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjaskes.

Kesehatan adalah keadaan orang tidak sakit atau tidak mengalami kelelahan. Pendapat ini diperkuat dengan pernyataan dari (<http://id.wikipedia.org>) “Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Kemudian kesehatan menurut (Undang-Undang kesehatan dan rumah sakit, 2009:3) yang berisikan “kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. (otaktik, 2012) juga mengemukakan pendapatnya, “kesehatan yaitu suatu kondisi atau keadaan secara umum seseorang dari segi semua aspek”. Dari beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera tanpa mengalami gangguan jasmani, rohani, sosial, dan ekonomi. Kesehatan seseorang dapat diketahui dengan cara hidup sehat. Keadaan kesehatan seseorang merupakan gambaran dari pola hidup orang itu sendiri dalam jangka waktu yang cukup lama.

Rokok adalah suatu silinder yang terbuat dari kertas dan berisikan tembakau, rokok juga memiliki ukuran yang bervariasi. Pendapat ini diperkuat oleh *Ensiklopedia* dalam (Lisa Sabin, 2010) yang mengemukakan “pengertian rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah”. Kemudian pendapat dari (Nenk, 2009) yang menyatakan “Rokok menurut wikipedia adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah”. Rokok berkaitan dengan tembakau karena tembakau

merupakan bahan dasar yang terdapat dalam rokok. “Menurut para ahli, rokok mengandung banyak selaki zat berbahaya. Saat rokok terbakar, rokok diklaim lebih berbahaya karena mampu menghasilkan zat racun yang jauh lebih banyak, yaitu sekitar 4000 zat beracun” (Lisa Sabin, 2010). Beberapa zat yang sangat berbahaya yaitu tar, nikotin, karbon monoksida, dsb. Asap rokok yang baru mati di asbak mengandung tiga kali lipat bahan pemicu kanker di udara dan 50 kali mengandung bahan pengiritasi mata dan pernapasan. Semakin pendek rokok semakin tinggi kadar racun yang siap melayang ke udara. Suatu tempat yang dipenuhi polusi asap rokok adalah tempat yang lebih berbahaya daripada polusi di jalanan raya yang macet.

Dunia kesehatan menyatakan bahwa merokok memberi dampak negatif yang luas bagi kesehatan dan sebagai salah satu penyebab utama timbulnya penyakit kanker paru, penyakit jantung koroner, impotensi, bahkan gangguan kehamilan dan janin. “Menurut WHO satu juta manusia per tahun di dunia meninggal dikarenakan merokok dan 95% di antaranya oleh karena kanker paru-paru. Kematian karena kanker paru-paru bisa terjadi pada perokok pasif, yaitu janin dalam kandungan ibu perokok, anak-anak dari orang tua perokok dan orang dewasa bukan perokok yang berada dalam lingkungan perokok” (Suryo Sukendro, 2007:85).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Pendapat ini diperkuat dengan pernyataan dari (Santosa Giriwijoyo dkk, 2007: 43) yang menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani yang dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Selain itu, menurut Wikipedia dalam (Tutorialto, 2012) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berlebihan. (Angga, 2011) juga mengemukakan “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan tugas/pekerjaan secara maksimal tanpa mengalami kelelahan dan mampu untuk melakukan kegiatan/aktivitas selanjutnya”. Dan menurut (Rusli Lutan, J. Hartoto, Tomoliyus, 2001: 7) “Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”.

Dari beberapa pengertian tentang kebugaran jasmani menurut ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dasar atau aktivitas gerak yang dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang hugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Komponen-komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).

METODE

“Kata metode berasal dari kata “methodos” yang berarti cara atau jalan. Sebuah proses membutuhkan cara atau jalan yang disebut metode” (Purwanto, 2010: 164). Kemudian

(Sugiyono, 2012: 3) juga berpendapat “Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Selain itu “Metode pada dasarnya berarti cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan” (Hadari Nawawi, 2012: 65).

Dari pendapat di atas metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kebugaran tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran, yaitu dengan melakukan tes lari multi tahap (*Multystage Fitness Test*). Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode, melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan.

Teknik pengumpul data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes menurut (Suharsimi Arikunto, 2010: 193) adalah “serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”. (Ismaryati, 2006: 1) juga mengemukakan pendapatnya “tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek”. Sedangkan (Ismaryati, 2006: 1) mengemukakan “pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif”. Supaya data yang dihasilkan merupakan data yang valid serta reliabel, maka diperlukan teknik serta alat pengumpulan data yang baik. Menurut (Hadari Nawawi, 2012: 100-101) ada enam teknik pengumpulan data yaitu : (1) Teknik observasi langsung, (2) Teknik observasi tidak langsung, (3) Teknik komunikasi langsung, (4) Teknik komunikasi tidak langsung, (5) Teknik pengukuran, (6) Teknik studi dokumenter//bibliografis. Berdasarkan teknik pengumpulan data tersebut di atas, dalam penelitian dianggap relevan adalah teknik observasi langsung, teknik komunikasi langsung, dan teknik pengukuran. Alat pengumpul data atau instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes lari multi tahap (*Multistage Fitness Test*).

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk menganalisis data penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengukur tingkat konsumsi rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 1 Sintang. Data yang diperoleh dari hasil tes dianalisis dengan langkah-langkah berikut. (a) Menentukan prediksi VO₂max pada para siswa, (b) menentukan klasifikasi kebugaran jasmani siswa sesuai dengan tabel norma, (c) mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang diperoleh dari hasil penghitungan dalam bentuk presentase, (d) menyimpulkan hasil penelitian sehingga diperoleh deskripsi tentang tingkat konsumsi rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 1 Sintang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian survey tingkat konsumsi rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 1 Sintang dilaksanakan selama satu hari. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan komunikasi kepada pihak sekolah terlebih dahulu

terutama kepala sekolah dan guru mata pelajaran penjaskes. Komunikasi tersebut dilakukan agar mempermudah peneliti saat melakukan penelitian terutama pada masalah tempat dan waktu. Karena sekolah SMAN 1 Sintang dalam tahap renovasi, jadi lapangan yang seharusnya digunakan untuk melakukan penelitian digunakan untuk meletakkan bahan-bahan bangunan, dll. Solusi yang dianjurkan kepada peneliti dari sekolah agar menggunakan lapangan koramil yang letaknya $\pm 500\text{m}$ dari sekolah.

Siswa kelas XI SMAN 1 Sintang tingkat konsumsi rokok yang bervariasi dari 5 batang hingga 20 batang per hari, kemudian jenis rokok yang berbeda. Dari 43 siswa yang merokok dengan jenis rokok putih ada 4 siswa dan 39 siswa lainnya merokok dengan jenis rokok filter.

Tabel 1. Jenis Rokok Filter Yang Dikonsumsi Siswa

No.	Jumlah Siswa	Konsumsi Rokok/Hari
1.	10 Siswa	18 Batang
2.	6 Siswa	16 Batang
3.	2 Siswa	15 Batang
4.	13 Siswa	12 Batang
5.	6 Siswa	10 Batang
6.	1 Siswa	8 Batang
7.	1 Siswa	5 Batang

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat konsumsi rokok siswa di kelas XI SMAN 1 Sintang bervariasi dari 5 batang rokok per hari sampai 18 batang perhari. Siswa yang merokok 18 batang per hari ada 10 siswa, 16 batang perhari ada 6 siswa, 15 batang perhari ada 2 siswa, 12 batang rokok perhari ada 13 siswa, 10 batang rokok per hari ada 6 siswa, 8 batang rokok perhari ada 1 siswa, dan siswa yang merokok 5 batang per hari ada 1 siswa.

Pada siswa kelas XI SMAN 1 Sintang yang merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Itu dikarenakan tingkat konsumsi rokok yang berbeda. Tingkat kebugaran jasmani yang paling rendah prediksi VO₂max adalah 28,3 dengan tingkat klasifikasi *very poor*/sangat buruk. Sedangkan prediksi VO₂max yang paling tinggi adalah 42,4 dengan tingkat klasifikasi *fair*/cukup. Nilai prediksi VO₂max rata-rata dari 43 siswa kelas XI SMAN 1 sintang adalah 35,5. Modus dari tingkat konsumsi rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan kari multi tahap, nilai prediksi VO₂max yang sering muncul adalah 37.

Tabel 2. Prediksi VO₂max

No.	Jumlah Siswa	Klasifikasi
1.	19 Siswa	Very Poor/Sangat Buruk
2.	12 Siswa	Poor/Buruk
3.	12 Siswa	Fair/Cukup

Berdasarkan tabel diatas dari 43 siswa yang mengikuti tes lari multi tahap maka dapat diketahui prediksi VO₂max. keseluruhan siswa yang mengikuti tes 19 siswa tergolong pada *very poor*/sangat buruk, 12 siswa *poor*/buruk, dan 12 siswa tergolong dalam *fair*/cukup. Nilai rata-rata prediksi VO₂max pada tiap klasifikasi adalah 31,6 untuk *very poor*/sangat buruk, 36,8 *poor*/buruk, dan 40,2 untuk *fair*/cukup. diketahui bahwa mayoritas siswa yang mengikuti tes tingkat kebugaran jasmani di SMAN 1 Sintang memiliki tingkat klasifikasi kebugaran jasmani *fair*/cukup 12 siswa atau 28% selebihnya 12 siswa atau 28% memiliki tingkat klasifikasi kebugaran jasmani *poor*/buruk, dan 19 siswa atau 44% memiliki tingkat klasifikasi kebugaran jasmani *very poor*/sangat buruk.

Pembahasan

Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selali tergantung pada objek yang dituju. Pada siswa kelas XI SMAN 1 Sintang yang merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, itu dikarenakan tingkat konsumsi rokok yang berbeda.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya. Kesegaran jasmani bagi

pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui tingkat konsumsi rokok pada siswa SMAN 1 Sintang dari 5 batang sampai 20 batang per hari. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Sintang sebagian besar dalam kategori kurang. Dari 43 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini ada 19 siswa atau 44% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani klasifikasi *very poor*/sangat buruk. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani klasifikasi *very poor*/sangat buruk disebabkan oleh jenis rokok dan kandungan tar dan nikotin yang cukup tinggi seperti rokok putih, dan kurangnya aktivitas gerak. Karena dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa akan dapat mengganggu mereka dalam menjalani kehidupannya di masa-masa belajar. Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kesegaran yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktifitas akan meningkat.

Menurut Yohanes Aji (2010) manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain: 1) Dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru; 2) Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan; 3) Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu aktif melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu : 1) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak; 2) Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru); 3) Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

Jadi peranan kebugaran jasmani bagi siswa sangat penting, sebab apabila sampai kondisi fisiknya kurang sehat dan segar, pengaruhnya akan lebih mudah ditanggapi cepat merasa lelah selama menjalankan pelajaran atau tugasnya dan tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang diharapkan. Akibatnya, bahwa ada kemungkinan beberapa siswa tertidur di kelas atau malas-malasan dalam belajar sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Seseorang siswa apabila menginginkan kebugaran jasmani tetap terjaga, maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin dan gerakan yang cepat agar dapat merangsang cara kerja jantung dan paru-paru. Untuk keperluan tersebut dibutuhkan empat komponen yaitu: ketahanan jantung dan peredaran darah, ketahanan bagian otot dan kelenturan tubuh.

Sistem tes kebugaran jasmani diperlukan oleh para pelaku pembangunan di segala bidang, apa lagi bila dikaitkan dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini. Sebab kebugaran jasmani seseorang erat sekali dengan usaha memelihara produktifitas fisik, berarti harus mengurangi atau mencegah kemunduran fisik untuk memperpanjang periode kemampuan fisik secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian tes lari multi tahap, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang merokok di SMAN 1 Sintang yang mengikuti tes lari multi tahap sebagian besar masuk dalam kategori sangat buruk yaitu sebanyak 19 siswa (44%), yang masuk dalam kategori buruk yaitu sebanyak 12 siswa (28%), dan yang masuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 12 siswa (28%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya penurunan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat konsumsi rokok pada siswa kelas XI SMAN 1 Sintang.

Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut: 1) Perlu adanya pengawasan dan pemantauan pada saat di sekolah maupun di luar sekolah; 2) Pemenuhan fasilitas dan sarana olahraga yang memungkinkan siswa dapat melakukan kegiatan olahraga dengan maksimal guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani; 3) Lakukan penyuluhan tentang bahaya merokok di sekolah, dan; 4) Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian tentang kebugaran jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, Yohanes. (2010). *Manfaat Kebugaran Jasmani*.
<http://yohanesajinugroho.blogspot.com/2010/11/manfaat-kebugaran-jasmani.html>
(Diakses pada tanggal 17-5-2012).
- Angga. (2011). *Pengertian Kebugaran Jasmani*.
<http://www.anggabloggers.com/2011/12/pengertian-kebugaran-jasmani.html> (Online.
Diakses pada tanggal 19-11-2012).
- Anonim. (2009). *Undang-Undang Kesehatan Dan Rumah sakit*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paraktis*. Jakarta : Rineka Cipta
- Giriwijoyo, Santosa, dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Dan Olahraga*. Bandung : Tim Pengajar Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press
- Lutan, Rusli, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga
- Nawawi, Hadari. (2012). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nenk. (2009). *Rokok dan Kesehatan*. <http://www.lenterabiru.com/2009/10/rokok-kesehatan-kanker-paru-penyakit-sesak.htm> (Diakses pada tanggal 19-11-2012).
- Otaktik. (2012). *Tentang Pengertian kesehatan*. <http://www.otaktik.com/pengertian-kesehatan/>
(Diakses pada tanggal 117-5-2012).
- Purwanto. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sabin, Lisa. (2010). *Pengertian Rokok*. <http://feliceoen.blogdetik.com/tag/dampak-merokok/>(Diakses pada tanggal 17-5-2012).
- Sukendro, Suryo. (2007). *Filosofi Rokok*. Yogyakarta : Pinus Book Publisher
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Tutorialto. (2012). *Kebugaran Jamani Menurut Wikipedia*.
<http://www.tutorialto.com/kesehatan/1881-kebugaran-jasmani-menurut-wikipedia.html>
(Diakses pada tanggal 17-5-2012).
- Wikipedia.com. *Kesehatan*. <http://id.wikipedia.org/wiki/Kesehatan> (Diakses pada tanggal 6-12-2011).