

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya ditemukan nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya (Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson, 1992).

Dari sudut pandang ilmu faal, olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Giriwijoyo dan Muchtamadji, 2006: 5). Olahraga dapat memberikan pengaruh positif dalam tubuh diantaranya pada sistem peredaran darah, pada sistem otot, dan pada sistem pernapasan. Ada empat manfaat olahraga yang dapat menyehatkan mental, yaitu meningkatkan kekuatan otak, melawan penuaan, meningkatkan perasaan bahagia, dan meningkatkan kepercayaan diri (Landers, 1997).

Diketahui secara luas bahwa pada lansia yang aktif dan tidak aktif secara fisik mempengaruhi perubahan kebugaran fisik lansia yang terjadi karena penuaan (Cavanagh et al, 1998). Telah dilaporkan bahwa olahraga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup dan tingkat kebugaran fisik lansia dan memberikan efek preventif dan penyembuhan pada berbagai penyakit serta memperpanjang usia rata-rata lansia (Cavanagh et al, 1998).

Diketahui juga bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kebiasaan merokok (Jones & Rikli, 2002). Fenomena merokok di kalangan remaja sudah tidak asing lagi saat ini. Indonesia merupakan salah satu Negara dengan konsumsi rokok tertinggi di dunia. Menurut *Tobacco Atlas*, konsumsi rokok di Indonesia

menempati urutan ke-4 setelah Cina, Rusia, dan Amerika (Cahn, Society, Islami, Society, & Liber, 2018). Di Indonesia data perokok pemula usia 10-14 tahun naik 2 kali lipat dalam 10 tahun dari 9,5% pada tahun 2001 menjadi 18% pada tahun 2013 (Risikesdas, 2013). Terjadi peningkatan prevalensi perokok usia 15 tahun ke atas, yaitu sebanyak 61 juta orang atau 34,7% pada tahun 2007 meningkat menjadi 66 juta orang atau 36,3% pada 2013 (Risikesdas, 2013). Hasil Susenas 2012, persentase penduduk 10 tahun keatas yang merokok di Jawa Barat terdapat sebanyak 29,38%, yang terdiri dari umur 10-17 tahun sebanyak 2,93%, umur 18-24 tahun sebanyak 26,36% dan diatas 25 tahun sebanyak 37,68% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2016).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan remaja merokok. Teori Erikson (1989) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa di mana seseorang sedang mencari jati diri. Namun upaya yang dilakukan tidak semua dapat berjalan sesuai harapan masyarakat. Sebagaian dari mereka melakukan perilaku merokok sebagai cara kompensatoris. Menurut Mu'tadin (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok. Bebarapa faktor tersebut adalah karena pengaruh lingkungan orang tua, pengaruh teman, factor kepribadian dan karena iklan.

Di tinjau dari segi kesehatan, merokok harus dihentikan karena menyebabkan kanker paru-paru (Youlden, Mph, & Baade, 2008) dan penyakit kardiovaskular (Fowler, 1993) yang mengakibatkan kematian. Diketahui bahwa kebiasaan merokok akan memperburuk sistem kardiovaskular seseorang. Ketahanan kardiorespirasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, jenis kelamin, status gizi, aktivitas olahraga dan kebiasaan merokok (Sharkey, 2011). Ketahanan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dalam menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang sebagai derajat sehat dinamis yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Giriwijoyo, 2017). Dengan demikian, merokok dapat mengganggu tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan sebuah penelitian, merokok ditemukan dapat memengaruhi detak jantung pada remaja (Papathanasiou et al, 2013). Perokok remaja akan cenderung memiliki detak jantung yang cepat. Hal ini karena, merokok dapat

meningkatkan detak jantung saat istirahat, dan memperlambat peningkatan detak jantung selama berolahraga dan mengganggu kemampuan mereka untuk mencapai detak jantung secara maksimal (Papathanasiou et al, 2013). Terganggunya sistem kardiovaskular akan berdampak juga pada sistem produksi energi yang terjadi pada tubuh mereka. Pengiriman oksigen yang terhambat ke organ-organ tubuh dan otot, akan menghambat aktivitas fisik yang dilakukan (American Heart Association).

Di Kota Bogor, setiap sekolah menengah atas memiliki kebijakan tidak membolehkan siswa-siswinya merokok di lingkungan sekolah, bahkan ada sekolah yang rutin melakukan razia rokok terhadap siswa siswinya. Mengingat ketatnya kebijakan yang dibuat, seharusnya konsumsi rokok pada siswa SMA berkurang, tetapi kenyataannya malah sebaliknya. Dalam kondisi di lapangan peneliti masih sering menjumpai banyak siswa SMA di Kota bogor yang merokok bahkan dilingkungan sekolah dan pada jam sekolah. Salah satunya di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bogor.

Di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bogor terdapat beberapa macam ekstrakurikuler olahraga, seperti futsal, basket, bola voli, hocky, softball dan lain-lain. Namun berdasarkan penglihatan peneliti terhadap beberapa anggota ekstrakurikuler olahraga di Kota Bogor khususnya di SMA Negeri 4 Bogor, terlihat sebagian anggota ekstrakurikuler olahraga tersebut memiliki kebiasaan merokok. Padahal sebagai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan dapat dikatakan aktif dalam berolahraga, dengan merokok dapat mempengaruhi kebugaran jasmani mereka.

Dari latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu adanya penelitian mengenai perilaku merokok pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga serta kaitannya dengan tingkat kebugaran jasmani mereka. Untuk itu peneliti mengangkat sebuah judul penelitian skripsi sebagai pernyataan penyelesaian studi strata satu (S1) dengan judul “Perbandingan Perilaku Merokok Terhadap Kebugaran Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat perbedaan perilaku merokok pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Bogor?
- 2) Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Bogor?
- 3) Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berdasarkan perilaku merokok di SMA Negeri 4 Bogor?
- 4) Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga berdasarkan perilaku merokok di SMA Negeri 4 Bogor?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

- 1) Untuk mengetahui perbedaan perilaku merokok pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Bogor.
- 2) Untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Bogor.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berdasarkan perilaku merokok di SMA Negeri 4 Bogor.
- 4) Untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga berdasarkan perilaku merokok di SMA Negeri 4 Bogor.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi serta dampak terhadap kebugaran yang

ditimbulkan dari perilaku merokok dan ekstrakurikuler olahraga pada siswa di SMA. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

- 1) Bagi pembaca, untuk memberikan informasi mengenai perbandingan perilaku merokok terhadap kebugaran siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
- 2) Bagi mahasiswa, penelitian ini digunakan sebagai bahan studi dan dasar penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh perilaku merokok terhadap kebugaran .
- 3) Bagi peneliti, sebagai bahan latihan dalam penulisan karya tulis ilmiah.

#### **1.5. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam setiap skripsi pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika / struktur organisasi dari penulisan skripsi adalah sebagai berikut:

Bab I membahas tentang latar belakang penelitian mengenai perilaku merokok, aktifitas fisik dan kebugaran jasmani. Rumusan masalah untuk mengetahui perbandingan perilaku merokok dan ekstrakurikuler olahraga terhadap kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Bogor. Manfaat penelitian ini bisa menjadi media pengetahuan mengenai perbandingan kebugaran yang ditimbulkan dari perilaku merokok dan aktifitas fisik siswa SMA.

Bab II berisi tentang kajian teori tentang perilaku merokok dan olahraga, yang didalamnya terdapat penjelasan mengenai pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani. Dalam penelitian terdahulu yang relevan yang pembahasannya berkaitan dengan permasalahan peneliti. Kerangka berpikir peneliti mengenai jalannya penelitian. Hipotesis yang dinyatakan dalam penelitian, terdapat perbedaan perilaku merokok terhadap kebugaran siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA.

Bab III penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *ex post facto*/kausal komparatif dengan desain *the basic causal comparative*. Populasi penelitian adalah siswa laki-laki SMA Negeri 4 Bogor dengan jumlah sampel 60 orang yang terbagi kedalam 2 kelompok. Instrumen penelitian

menggunakan kuesioner skala perilaku merokok diadopsi dari *Glover-Nilsson Smoking Behavioral Questionnaire (GN-SBQ)* dan tes kebugaran jasmani dilakukan dengan Tes Aerobik Lari Multi Tahap (*Bleep Test*). Analisis data menggunakan *software* SPSS.

Bab IV hasil perhitungan statistik telah menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan perilaku merokok pada siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga (Sig. 0,961 > 0.05), terdapat perbedaan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga (Sig. 0,000 < 0.05), tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berdasarkan perilaku merokok (Sig. 0,162 > 0.05), serta terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga berdasarkan perilaku merokok (Sig. 0,046 < 0.05).

Bab V hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi mengenai perbandingan kebugaran jasmani berdasarkan perilaku merokok, untuk siswa, guru olahraga dan pelatih ekstrakurikuler olahraga. Rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk membahas lebih lanjut penelitian mengenai dampak perilaku merokok terhadap kebugaran jasmani remaja.