



INTISARI

Akhir-akhir ini masalah merokok menjadi topik pembicaraan dalam berbagai media. Merokok sudah melanda berbagai kalangan, baik laki-laki maupun wanita, anak-anak maupun dewasa, bahkan dari kalangan olahragawan, seperti pada atlet bola voli, merokok sudah bukan menjadi sesuatu yang langka yang dapat kita temukan. Hal ini kalau dibiarkan akan berpengaruh bagi kondisi fisiknya dan selanjutnya akan menghambat prestasinya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh merokok mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani atlet bolavoli. Subyek penelitian adalah atlet bolavoli, laki-laki, sehat, usia antara 18 sampai 35 tahun, dengan frekuensi latihan minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi latihan rata-rata 1,5 jam.

Data dari subyek penelitian didapatkan dengan cara menggunakan kuisioner. Dari 37 kuisioner terdapat 7 orang subyek yang belum memenuhi umur dan seorang subyek saat ini sering mengadakan olahraga lain, yaitu di fitness centre. Sehingga subyek yang dipakai untuk penelitian ada 29 orang. Dari jumlah itu terdapat 14 orang yang tidak merokok (48,3%) dan sebanyak 15 orang merokok (52,7%).

Setelah didapatkan subyek penelitian kemudian dikelompokkan menjadi dua yaitu subyek perokok dan subyek yang tidak merokok. Kemudian dilakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan untuk menentukan status gizi. Untuk menilai tingkat kebugaran jasmani dilakukan test Harvard. Untuk kelompok subyek yang merokok mempunyai indeks kebugaran jasmani rata-rata 70,66, terdapat 7% yang indeks kebugaran jasmaninya baik dan 93% yang mempunyai indeks kebugaran jasmani sedang. Sedangkan pada kelompok subyek yang tidak merokok, rata-rata indeks kebugaran jasmani 75,15 dan terdapat 21,4 % yang indeks kebugaran jasmaninya baik dan 78,6 yang mempunyai indeks kebugaran jasmani sedang.

Dari data itu dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t-test dengan tingkat kepercayaan (α) = 0,05. Didapatkan $t = -1,81$. Dengan demikian tidak terdapat perbedaan bermakna secara statistik antara atlet bolavoli perokok dengan yang tidak merokok.

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi faal tubuh dan jumlah subyek yang lebih banyak agar didapatkan hasil yang mendekati sebenarnya.