



**Judul Artikel**

**THE CORRELATION OF SMOKING HABITS TO THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND LEARNING OUTCOMES ON STUDENTS OF PJKR FKIP UNTAD BATCH 2018**

**Muhammad Ismail <sup>\*1</sup>, Andi Sultan Brilin S.E.Wahyudhi <sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

**Author's Email Correspondence (\*):**mail.jaket@gmail.com

**Abstract**

The problems in this study are: a) Is there a relationship between smoking habits and the level of physical fitness of the students of PJKR FKIP UNTAD class of 2018? ; b) Is there a relationship between smoking habits and learning outcomes among PJKR FKIP UNTAD students class 2018? This study aims to: a) determine whether there is a relationship between smoking habits and the level of physical fitness of students of PJKR FKIP UNTAD class of 2018; b) determine whether there is a relationship between smoking habits and learning outcomes in students of PJKR FKIP UNTAD class of 2018. This type of research is correlational research. The data collection technique used a questionnaire, beep test, and the sample GPA value. The number of samples in this study were 26 students. The data analysis technique uses the SPSS 20 application. The results of this study indicate: a) There is no relationship between smoking habits and physical fitness levels in students of PJKR FKIP UNTAD class of 2018; b) There is no relationship between smoking habits and learning outcomes in students of PJKR FKIP UNTAD class of 2018.

**Keywords:** Smoking, Physical Fitness, Learning Outcomes

**How to Cite:**

Ismail, M. & Wahyudhi, A.S.B.S.E. (2021). The Correlation Of Smoking Habits To The Level Of Physical Fitness And Learning Outcomes On Students Of Pjkr Fkip Untad Batch 2018. *EJ: Education Journal*, 2(1), 22-29. <http://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/eduj>

**Published by:**

**Tadulako University**

**Address:**

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

**Phone:** +6285241340373

**Email:** ip.education.journal@gmail.com

**Article history :**

Received : 04 04 2021

Received in revised form : 11 04 2021

Accepted : 13 04 2021

Available online 30 04 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### **Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: a) Apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018? ; b) Apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018? Penelitian ini bertujuan untuk: a) mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018; b) mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, *beep test*, dan nilai IPK sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 mahasiswa. Teknik analisis datanya memanfaatkan aplikasi SPSS 20. Hasil penelitian ini menunjukkan: a) Tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018; b) Tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.

**Kata Kunci:** Merokok, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

---

## **I. PENDAHULUAN**

Hampir setiap orang yang hidup di dunia saat ini pasti pernah mendengar kata “mahasiswa“. Apa yang dimaksud dengan mahasiswa? Istilah mahasiswa berasal dari dua kata yang terpisah, yakni maha dan siswa. Menurut kamus Bahasa Indonesia, maha dimaknai sebagai yang teramat, sedangkan siswa diartikan sebagai pelajar. Dengan perkataan lain mahasiswa adalah orang yang belajar di jenjang yang teramat tinggi atau perguruan tinggi (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008).

Dalam perkembangannya, mahasiswa dewasa ini telah dianggap sebagai *agen of change* (agen perubahan). Di samping mengurus atau memperjuangkan aspirasi masyarakat melalui berbagai hal yang salah satunya adalah unjuk rasa, mahasiswa juga merupakan sosok harapan pembangun dunia ke arah yang lebih baik di masa depan melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari melalui bangku kuliah. Artinya, mahasiswa adalah sosok yang mampu mengubah sesuatu dengan lebih bersifat saintis atau ilmiah.

Sebagai *agen of change*, mahasiswa harus memiliki dua hal yang dapat dijadikan penunjang. Kedua hal yang dimaksud yaitu: kebugaran jasmani dan prestasi di bangku kuliah/hasil belajar. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan individu dalam melaksanakan aktivitas dan pekerjaan setiap hari serta pembiasaan akan pembebanan tubuh tanpa mengakibatkan kelelahan berlebih dan masih memiliki suplai energi pada tubuh guna merasakan waktu lengang ataupun kegiatan yang tiba-tiba datang dan terbebas dari masalah kesehatan (Alamsyah dkk, 2017). Sementara itu, yang dimaksud dengan hasil belajar adalah suatu penilaian akhir dari proses pembelajaran dan pengenalan yang telah dilakukan berulang-ulang, serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama (Sulastri dkk, 2014).

Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, setiap mahasiswa akan cenderung lebih sehat, mudah terhindar dari kelelahan serta memiliki waktu pemulihan energi yang singkat setelah beraktivitas memperjuangkan aspirasi masyarakat dan belajar di kampus. Sementara itu, dengan memiliki nilai atau hasil belajar yang baik selama kuliah, si mahasiswa dapat dideskripsikan telah sanggup dan memiliki kematangan untuk terjun ke masyarakat sebagai sosok pembangun yang berbasis ilmiah atau saintis.

Berdasarkan pengamatan penulis di prodi PJKR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako, dijumpai fakta bahwa masih banyak mahasiswa angkatan 2018 yang

tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajarnya masih jauh dari apa yang diharapkan oleh para dosen pembina. Alasannya: pertama, ketika dilakukan *beep test* pada pembelajaran mata kuliah atletik, terlihat bahwa banyak mahasiswa yang tingkat VO2Max nya berada di bawah level 8. Kedua, indeks prestasi kumulatif (IPK) kebanyakan mahasiswa setelah belajar satu semester, belum memuaskan hati beberapa dosen wali. Bahkan, ada mahasiswa yang nilai IPK nya tidak mencapai angka tiga. Selain itu kebugaran jasmani dapat pula di tentukan oleh kulalitas latihan, pemilihan model latihan, pelatih yang berkualitas, disiplin yang baik, istirahat yang cukup dan tujuan latihan (Wahyudhi dan Ilham 2019)

Dengan adanya permasalahan tersebut maka perlu dicari solusinya. Solusi yang dimaksud berupa suatu penelitian yang dapat mengungkap mengapa tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar mahasiswa prodi PJKR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako angkatan 2018 bisa kurang optimal. Adapun salah satu faktor yang diasumsikan bisa berpengaruh atau berhubungan terhadap kedua aspek penting bagi mahasiswa tersebut adalah kebiasaan merokok. Rokok adalah gulungan tembakau (kira-kira sebesar kelingking) yang dibungkus (Kalemben, 2016). Dalam berbagai literatur, rokok mengandung berbagai macam zat berbahaya yang bisa mengganggu seseorang baik secara kesehatan jasmani maupun psikis atau tingkah laku.

Rumusan masalah pada riset ini jika merujuk pada latar belakang yang sudah dipaparkan di atas yaitu:

- 1) Apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018?
- 2) Apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018?

Berlandaskan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari riset ini yaitu:

- 1) Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.
- 2) Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.

## **II. METODE**

Pada bagian metode penelitian uraikan secara ringkas mengenai metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi identifikasi variable, subyek yang diteliti (jelaskan lokasi/daerah, jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan sebagainya), instrument penelitian (validitas dan reliabelitas), rancangan desain yang digunakan, Teknik pengambilan sampel dan analisis data statistik.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Metode penelitian korelasional digunakan untuk menggambarkan hubungan antara satu variabel bebas (X), yaitu kebiasaan merokok, dengan dua variabel terikat (Y), yaitu variabel kebugaran jasmani dan variabel hasil belajar. Berikut penjabaran dari variabel-variabel yang dimaksud:

- 1) Kebiasaan merokok adalah suatu kebiasaan seseorang untuk menghisap atau mengkonsumsi suatu gulungan tembakau (kira-kira sebesar kelingking) yang dibungkus.
- 2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

3) Hasil belajar adalah suatu penilaian akhir dari proses pembelajaran dan pengenalan yang telah dilakukan berulang-ulang, serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama.

Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 354 mahasiswa, dan sampelnya sejumlah 26 mahasiswa. Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto dan Sodik, 2015), sedangkan sampel yaitu sebagian untuk diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara teknik untuk menentukan sampel dan po- puasi yang mempunyai kriteria tertentu dalam jumlah tertentu (Nurdin dan Hartati, 2019).

Untuk mengukur ketiga variabel, digunakan instrumen sebagai berikut:

- 1) Kebiasaan merokok: menggunakan angket yang terdiri hanya dari satu pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban. Pertanyaannya adalah: "Berapa kali anda merokok dalam setiap hari?". Adapun pilihan jawabannya: a) 1-3 batang sehari; b) 4-6 batang sehari; c) 7-9 batang sehari; 10-12 batang sehari; d) 13-15 batang sehari; e) lebih dari 15 batang sehari.
- 2) Kebugaran jasmani: menggunakan *beep test*. Hal ini didasari pendapat yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran dapat diukur dari volume seseorang dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimal (Wiarso, 2013).
- 3) Hasil belajar: menggunakan nilai IPK (indeks prestasi kumulatif) terakhir dari subjek atau sampel .

### III. HASIL

Pada pengujian hipotesis dalam penelitian ini, kriteria yang dapat digunakan sehingga data variabel bisa dikatakan memiliki hubungan terhadap data variabel lainnya adalah: jika signifikansi  $< 0.05$  (Priyatno, 2013). Adapun untuk penelitian ini, hipotesisnya adalah:

- 1)  $H_0$ : Tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.  $H_1$ : Terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.
- 2)  $H_0$ : Tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.  $H_1$ : Terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.

Pengujian hipotesis 1 dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kebiasaan merokok memiliki hubungan terhadap variabel kebugaran jasmani. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Hasil Analisis Korelasi 1			
		Kebiasaan Merokok	Kebugaran Jasmani
Kebiasaan Merokok	Pearson Correlation	1	-0.117
	Sig. (2-tailed)		0.560
	N	27	27

<b>Kebugaran Jasmani</b>	Pearson Correlation	-0.117	1
	Sig. (2- tailed)	0.560	
	N	27	27

Kesimpulan dari tabel di atas adalah: nilai *pearson correlation* untuk variabel kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani sebesar -0.117, dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.560. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  ditolak sedangkan  $H_0$  diterima, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih dari 0.05 ( $0.560 > 0.05$ ). Dengan perkataan lain, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani.

Pengujian hipotesis 2 dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kebiasaan merokok memiliki hubungan terhadap variabel hasil belajar. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Analisis Korelasi 2

		<b>Kebiasaan Merokok</b>	<b>Kebugaran Jasmani</b>
<b>Kebiasaan Merokok</b>	Pearson Correlation	1	-0.075
	Sig. (2-tailed)		0.710
	N	27	27
<b>Kebugaran Jas</b>	Pearson Correlation	-0.075	1
	Sig. (2-tailed)	0.710	
	N	27	27

Kesimpulan dari tabel di atas adalah: nilai *pearson correlation* untuk variabel kebiasaan merokok terhadap hasil belajar sebesar -0.075, dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.710. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  ditolak sedangkan  $H_0$  diterima, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih dari 0.05 ( $0.710 > 0.05$ ). Dengan perkataan lain, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok terhadap hasil belajar.

### **Pembahasan:**

#### **1) Tidak ada Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani**

Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada dua hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai signifikan untuk variabel kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani yang diperoleh adalah sebesar 0.560. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh lebih dari 0.05 ( $0.560 > 0.05$ ).

Berdasarkan kedua poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih

besar dari 0.05. Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hipotesis I dalam penelitian ini yang berbunyi: “Terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018”.

Dengan demikian, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori-teori yang ada, seperti teori yang diungkapkan oleh Aula (2010). Menurut Aula (2010), bahaya rokok antara lain:

- a. Kanker (kanker trakea, bronkus, paru-paru, kanker mulut dan ofofaring, kanker lambung, kanker hati, kanker pankreas, kanker rahim, kanker kandung kemih, kanker esofagus, leukemia, myeloid akut, kanker ginjal dan ureter serta kanker usus besar).
- b. Penyakit paru-paru (penyakit obstruksi paru-paru menahun: emfisema paru-paru, bronkritis kronis, dan asma).
- c. Penyakit jantung koroner. Efek signifikan pada penyakit jantung diakibatkan oleh dua bahan kimia utama yang ada pada rokok, yaitu nikotin serta karbon monoksida. Nikotin bisa membuat irama jantung menjadi tidak stabil dan mengakibatkan sumbatan di pembuluh darah jantung, sementara karbon monoksida bisa menyebabkan dukungan oksigen untuk jantung menjadi minim karena berhubungan dengan Hb darah. Hal ini yang membuat masalah pada jantung, termasuk munculnya penyakit jantung koroner (PJK).
- d. Impotensi (kualitas sperma menjadi buruk, dan gangguan fungsi seksual khususnya gangguan disfungsi ereksi).
- e. Mengancam kehamilan (memiliki risiko melahirkan bayi dengan berat badan yang rendah, kecacatan, keguguran, bahkan bayi meninggal saat dilahirkan).
- f. Gangguan kesehatan psikologis (depresi dan serangan panik).

Selain itu mahasiswa PJKR selalu melakukan aktivitas olahraga yang sangat padat baik di dalam matakuliah maupun di luar matakuliah sebagai atlet sehingga secara tidak langsung mahasiswa memiliki kemampuan fisik. Karena kebugaran jasmani dapat diperoleh dari kemampuan fisik (Sultan et al. 2021)

Karena hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang ada, maka perlu diungkapkan pula berbagai faktor yang disinyalir mempengaruhi hasil penelitian. Dalam penelitian ini, ada kemungkinan tingkat keseriusan sampel dalam mengisi angket kebiasaan merokok dan menjalani tes kebugaran jasmani (*bleep test*) turut andil dalam membuat hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang ada. Dari segi metodologi penelitian, kemungkinan juga hasil riset ini dipengaruhi oleh metode analisis statistik dan instrumen yang dipakai.

## 2) Tidak ada Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Hasil Belajar

Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada dua hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai signifikan untuk variabel kebiasaan merokok terhadap hasil belajar yang diperoleh adalah sebesar 0.710. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh lebih dari 0.05 ( $0.710 > 0.05$ ).

Berdasarkan kedua poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0.05. Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hipotesis II dalam penelitian ini yang berbunyi: “Terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018”.

Dengan demikian, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Tulenan dkk (2015). Menurut hasil penelitian Tulenan dkk (2015): “terdapat hubungan yang signifikan pada perilaku merokok dengan prestasi belajar pada remaja perokok di SMA Negeri 1 Remboken”.

Karena hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang telah ada, maka perlu diungkapkan pula berbagai faktor yang disinyalir mempengaruhi hasil penelitian. Dalam penelitian ini, ada kemungkinan tingkat keseriusan dan kejujuran sampel dalam mengisi angket kebiasaan merokok turut andil dalam membuat hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang telah ada. Dari aspek metodologi riset, kemungkinan juga hasil penelitian ini dipengaruhi oleh metode analisis statistik dan instrumen yang digunakan.

#### **IV. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di bagian sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018; dan tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok terhadap tingkat hasil belajar pada mahasiswa PJKR FKIP UNTAD angkatan 2018.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamsyah, D.A.N., dkk. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.
- Aula, L.E. (2010). *Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali!)*. Yogyakarta: Garailmu.
- Kalamben, S. (2016). *Perilaku Merokok pada Mahasiswi di Universitas Hasanuddin Kota Makassar Tahun 2016*. Skripsi Sarjana pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Nurdin, I., dan Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Priyatno, D. (2013). *Seri CD Software Olah Data Statistik Dengan Program PSPP*. Yogyakarta: MediaKom.
- Pusat Bahasa Depdiknas. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Siyoto, S., dan Sodik, M.A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sulastri, dkk. (2014). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah Pada Mata Pelajaran IPS di Kelas V SDN 2 Limbo Makmur Kecamatan Bumi Raya. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, 3 (1), 90-103.
- Sultan, Andi et al. 2021. “Koordinasi Mata Tangan , Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Shooting Atlet Petanque.” *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* 5(1): 1–8.

- Tulenan, M., dkk (2015). Hubungan Perilaku Merokok dengan Prestasi Belajar pada Remaja Perokok di SMA Negeri 1 Remboken. *ejournal Keperawatan*, 3 (2), 1-7.
- Wahyudhi, Andi Sultan Brilin Susandi Eka, dan Fajrin Ilham. 2019. "Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli." *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 7(2): 51–58.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.