

JURNAL

**PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI
2 KOTA SOLOK**

*EFFECT OF SMOKING HABIT WITH PHYSICAL FRESHNESS
LEVEL 2 JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT SOLOK*



Oleh

HARI GUSFERNANDO

NIM. 1102898

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN JURNAL

**PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI
2 KOTA SOLOK**

Nama : Hari Gusfernando
BP/NIM : 2011/1102898
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah. M.Kes

NIP : 19591231 198803 1 019

Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd

NIP : 19580914 198102 1 001

Pengaruh Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FIK Universitas Negeri Padang

Email: harigus15@gmail.com

ABSTRAK

Hari Gusfernando : Pengaruh Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Kota Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah maraknya siswa SMP yang merokok tanpa mengetahui dampaknya terhadap kesegaran jasmani mereka serta merokok bukanlah hal yang sepatutnya untuk remaja dibawah umur karena itu kelak akan mengganggu kesehatan mereka dimasa depan. Tujuannya yaitu untuk menentukan apakah kebiasaan merokok ini akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa atau tidak berpengaruh. Jenis penelitian yang dilakukan adalah korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan tingkat hubungan antara variable penelitian yang berbeda, dengan Kebiasaan Merokok sebagai variable X dan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa sebagai variable Y. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa laki-laki kelas VIII yang terdaftar pada tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 162 orang siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 24 orang dengan rentangan umur 13-15 tahun yang diambil 15% dari banyak populasi siswa laki-laki SMP Negeri 2 Kota Solok. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2015 di SMP Negeri 2 Kota Solok. Pengolahan data yang dilakukan yaitu menggunakan metode korelasi sederhana dengan menggunakan table bantu sebagai dasar perhitungan korelasi dan membandingkan hasil dengan table t untuk penarikan kesimpulan. Hasil yang didapat dari penelitian yaitu pengaruh antara kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok adalah pengaruh yang lemah. Kebiasaan merokok siswa dalam penelitian ini pada umumnya masih pada tingkatan ringan yang berarti merokok masih belum memiliki dampak yang besar terkait dengan tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga hasil yang diperlihatkan yaitu merokok belum memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Dari hal ini dapat dijelaskan bahwa faktor selain merokok lebih berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok. Namun jika hal ini terus berlanjut dan siswa telah menjadi perokok berat di kemudian hari maka merokok akan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

Kata kunci : Kebiasaan Merokok dan Tingkat Kesegaran Jasmani

***Effect of Smoking Habit with Physical Freshness Level 2 Junior High School
Students Solok***

Study program Physical Education and Recreation Health

FIK Padang State University

Email: harigus15@gmail.com

ABSTRACT

Problems in this study is rampant junior high school students who smoke without knowing the impact on their physical fitness and smoking is not appropriate for teenagers under the age of one day because it would interfere with their health in the future. The goal is to determine whether smoking is going to affect the level of physical fitness of students, or no effect. Type of research is correlational of a study to determine the degree of association between variables of different studies, the Smoking Habit as a variable X and Level Physical Freshness students as variable Y. The population was all students of class VIII men enrolled in the academic year 2014 / 2015 as many as 162 students. The study sample consists of 24 people with a general range of 13-15 years were taken 15% of the population of many male students of SMP State 2 Kota Solok. The research was conducted from April to May 2015 in SMP State 2 Kota Solok. Data processing is performed using a simple correlation method using auxiliary table as the basis for calculating and comparing the results with the correlation table t for the conclusion. The results obtained from this research is the effect between smoking and level of physical fitness of students of SMP State 2 Kota Solok is weak influence. Smoking habits of students in this research is still at a level generally mild, which means smoke still do not have a great impact associated with the physical fitness level of students so that the results shown that smoke yet has a strong influence on the level of physical fitness of students. From this it can be explained that factors other than smoking more influence on the physical fitness level of students of SMP State 2 Kota Solok. But if this continues and students has been a heavy smoker later in the day, the smoke will have a profound influence on the level of physical fitness of students.

Key words : Smoking Habits and Physical Freshness

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	
DAFTAR ISI	
A. PENDAHULUAN	1
B. METODOLOGI PENELITIAN	7
C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	8
1. Hasil Penelitian	8
2. Pembahasan.....	9
D. KESIMPULAN DAN SARAN	14
DAFTAR PUSTAKA	15

A. PENDAHULUAN

Bagi kehidupan manusia sehat merupakan kebutuhan dasar yang harus dimiliki seseorang (Individu). Tanpa kesehatan, manusia tidak dapat melakukan aktifitas dengan efektif dan efisien. Oleh karena itu, tidak ada obat yang bisa digunakan sekarang atau dimasa depan yang memberikan dan mempertahankan kesehatan yang lebih baik dari pada kebiasaan yang senantiasa berolah raga hal ini dipertegas dalam UU NO.23 Tahun 1992 (Djmanshiro,2008) bahwa, "Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif dan ekonomis."

Mendapatkan hidup sehat dan bugar harus didukung oleh beberapa faktor, salah satunya dengan pelaksanaan pendidikan jasmani yang baik pada sekolah. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, peralatan dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olah raga.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah mendapatkan kesegaran jasmani. Menurut Moeloek (1984: 2) secara Faali (fisiologi), kesegaran jasmani merupakan "Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembenaan fisik yang

diberikan (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.”

Pernyataan ini sesuai visi Indonesia sehat 2010 Depkes RI (Juliardi, 2006: 2) menyatakan bahwa: ”Perancang Indonesia sehat merupakan salah satu usaha pemerintah Indonesia menciptakan masyarakat yang sehat diiringi oleh perilaku hidup sehat, tindak lanjut dari visi Indonesia sehat 2010 salah satunya adalah mengatasi jumlah penduduk yang memiliki kebiasaan merokok.”

Tapi, kenyataan yang ada dalam masyarakat lebih jauh dari apa yang kita harapkan. Sehingga, tingkat kesegaran jasmani masyarakat bisa dikatakan belum cukup untuk menjaga kesehatan sendiri, dan masih banyak perilaku masyarakat yang justru sangat merugikan kesehatannya. Mulai dari kesehatan pribadi, lingkungan, makanan dan minuman sampai pada kemajuan teknologi. Dari sekian banyak perilaku masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatannya salah satu diantaranya adalah kebiasaan merokok. Seperti yang kita lihat dan kita temui sekarang ini, begitu banyaknya penikmat rokok dinegara kita. Padahal pemerintah sudah berusaha merekomendasikan tentang bahayanya rokok melalui slogan-slogan, iklan, pesan layanan masyarakat, bahwa pada bungkus rokok itu sendiri telah terdapat peringatan dan bahaya merokok, namun pada kenyataannya semakin banyak ditemui individu / orang yang menghisap rokok.

Kebiasaan merokok akan mengakibatkan penyusutan dalam kesehatan. Akibat yang ditimbulkan bukan saja untuk si perokok melainkan bagi mereka

yang menghirup asap rokok. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Mangoen Prasedjo, dkk (2005) "Perokok telah memiliki 400 mean bahan kimia apabila satu batang rokok dibakar.

Oleh karenanya mereka yang belum telanjur kecanduan rokok diusahakan menjauh dari rokok. Iklan rokok harus memuat "peringatan pemerintah". Iklan rokok tidak boleh menonjolkan produk berupa rokok itu sendiri. Iklan rokok tidak boleh menggunakan remaja sebagai model. Iklan rokok tidak boleh menimbulkan *primary demand*, artinya tidak boleh menimbulkan keinginan untuk merokok di kalangan mereka yang belum kecanduan rokok, utamanya kaum remaja (La Rue Tone Hosmer, 1991).

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Negeri 2 Kota Solok, ditemukan sebagian siswa putra yang memiliki kebiasaan merokok. Berdasarkan literatur yang ada, belum jelas pengaruh kebiasaan merokok terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang, sehingga peneliti merasa tertarik dan ingin meneliti lebih lanjut tentang Pengaruh Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Solok.

Pengertian perokok menurut Aditama, T.Y dalam Arman (2006:11) adalah "Menghisap rokok yang dilakukan dalam paraktek kehidupan sehari-hari." Perilaku merokok mempunyai bermacam-macam alasan menurut persepsi si perokok sendiri. Ada yang mengatakan untuk menenangkan pikiran, membantu konsentrasi, menyenangkan, alasannya supaya tampak lebih jantan, keren atau untuk iseng-iseng aja.

Berdasarkan jumlah rokok yang dihisap menurut Mu'tadin (Wawan, 2009 : 24) dapat dikategorikan sebagai:

- 1) Perokok ringan : Jika menghisap rokok 1-10 batang perhari.
- 2) Perokok sedang : Jika menghisap rokok 11-20 batang perhari.
- 3) Perokok berat : Jika menghisap rokok 21-30 batang perhari.
- 4) Perokok sangat berat : Jika lebih dari 31 batang perhari.
- 5) Perokok bebas : Jika merokok tetapi kemudian tidak merokok.
- 6) Bukan perokok : Jika tidak pernah merokok sepanjang hidupnya.

Dalam satu batang rokok yang dibakar terdapat zat-zat beracun yang akan mengakibatkan penyakit pada tubuh kita. Dalam AKM Nashr (2008:49) dipaparkan bahwa sebagian zat beracun yang terkandung didalam rokok dan berpengaruh dalam merusak metabolisme tubuh yakni: "Nikotin (Nicotine), gas karbon monoksida (Carbon monoksida), nitrogen oksida (Nitrogen Oxides), tar, dan gas amoniak (ammonia)".

Gangguan kesehatan bagi si perokok menurut Heti Restianti (2008: 50-52) sebagai berikut:

1. Mata katarak

Katarak adalah masalah mata yang serius bahkan bisa menyebabkan kebutaan.

2. Pembuluh darah

Perokok mengalami kerusakan lapisan sel pada dinding pembuluh darah.

3. Paru-paru

Pada paru-paru perokok, ada senyawa lengket yang disebut tar.

4. Psoriasis

Perokok memiliki kemungkinan terkena psoriasis dua kali lebih besar dari pada bukan perokok.

5. luka lambung

perokok lebih rentan untuk terkena luka lambung.

6. Otak

Cara kerja otak perokok sangat terpengaruh. Nikotin dalam rokok adalah senyawa kimia yang sangat kuat sehingga dapat menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi cara kerja otak.

7. Kulit

Merokok menyebabkan aliran darah ke kulit menjadi berkurang akibatnya, kulit cepat keriput.

8. Mulut

Gigi menjadi kuning bernoda. Nafas menjadi bau, indera perasa di lidah terganggu sehingga rasa makanan tidak enak lagi.

9. Tenggorokan

Saat asap rokok memasuki tenggorokan, senyawa kimia penyebab kanker yang terdapat di asap terkumpul pada selaput mucous (selaput lendir).

10. Jantung

Merokok adalah penyebab utama serangan jantung.

11. Jari dan Kuku

Kandungan tar tembakau membuat jari-jari perokok menguning dan kukunya bernoda hitam.

12. Merokok Mengganggu Aliran Darah maka mengakibatkan stroke, serangan jantung dan pembusukan jaringan (gangren) merupakan akibat terganggunya aliran darah.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) "Kesegaran jasmani adalah suatu aspek. Yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*Total fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap pembebanan fisik (*physical stres*) yang layak". Ichsan (1988:54) mengemukakan bahwa "Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas harian dengan penuh kesanggupan dan tanggung jawab tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati waktu luang dan dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimana yang akan datang.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel penelitian yang berbeda serta besarnya kontribusi variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pada SMP Negeri 2 Kota Solok yang terdaftar pada semester Januari – Juni 2015 yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah 390 orang siswa, 162 orang siswa laki-laki dan 228 siswa perempuan. Pupulasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki saja yang berjumlah 162 orang. Teknik penarikan sample yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*.

Untuk kebiasaan merokok siswa dilakukan dengan menyebar angket. Teknik pengumpulan data kesegaran jasmani dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2003).

Sedangkan teknik analisis data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi product moment dengan simpangan

$$R_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x dan y

\sum_{xy} = jumlah perkalian x dan y

x^2 = kuadrat dari x

y^2 = kuadrat dari y

C. PEMBAHASAN DAN HASIL PEMBAHASAN

1. Pembahasan

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan dalam bab sebelumnya, pada bagian ini akan di jelaskan semua data dan fakta yang telah di temukan sesuai dengan apa yang telah dirancang sebelumnya. Pembahasan terhadap indikator-indikator yang telah dikemukakan pada bagian kerangka konseptual sesuai dengan ketentuan-ketentuan sebelumnya dan pada akhirnya dapat mengungkapkan pengaruh kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok.

Ada dua hal yang dilakukan dalam menentukan data yang akan di sajikan dalam pembahasan ini yaitu data berupa pengetahuan siswa tentang rokok dan juga data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersangkutan. Data data ini di ambil dengan sampel sebanyak 24 orang siswa.

Dapat dijelaskan bahwa lebih dari 83% siswa menyatakan bahwa rokok berpengaruh buruk terhadap kesehatan siswa dan mutlak 100% menyatakan bahwa rokok mengganggu pernafasan semua orang. Lebih dari 50% siswa menyatakan kalau mereka adalah perokok dengan menghisap lebih dari sebatang dalam sehari dan di mulai sejak SMP.

Sementara itu, untuk tingkat kesegaran jasmani rentangan skor yang didapatkan dari 24 siswa SMP yaitu berkisar antara 8 hingga 15 dengan tingkat kesegaran jasmani paling banyak didapatkan dengan

keterangan kurang sebanyak 16 orang dan untuk keterangan kurang sekali dan sedang yaitu 4 orang.

2. Hasil Pembahasan

Memperhatikan hasil temuan penelitian di lapangan yaitu tentang pengaruh kebiasaan merokok terhadap kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Kota Solok, ditemukan kebiasaan merokok tidak berpengaruh signifikan terhadap kesegaran jasmani siswa. Hal ini ditunjukkan pada tabel bahwa data hasil siswa perokok dan tidak perokok hampir memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sama rendah.

Pengaruh dari kebiasaan merokok terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP yang sangat lemah dari hasil penelitian ini memiliki beberapa factor eksternal yang sangat berpengaruh di antaranya :

1. Olahraga dan Pola Hidup

Seperti yang kita ketahui, berkembangnya teknologi yang modern dan mutakhir akan menciptakan serba sesuatunya berwujud instan. Perkembangan ini tidak lah salah karena teknologi diciptakan untuk mempermudah pekerjaan manusia. Namun di balik itu terdapat ancaman yang besar terhadap kesehatan manusia. Dengan serba instan dan mudah akan menciptakan manusia yang malas untuk beraktifitas dan hal ini lah yang banyak terjadi sekarang.

Contoh nyata yang kita temukan sekarang misalnya, siswa SMP lebih banyak bermain game online dibandingkan olahraga yang sudah tentu lebih bermanfaat untuk tubuh dibandingkan game

online yang hanya bersifat hiburan dan tidak memiliki aktifitas yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

Pengaruh ini tentu akan menimbulkan penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa secara real dalam kesehariannya makanan yang masuk hanya diolah dengan aktifitas duduk dan bermalas-malasan dengan bermain game dan pada akhirnya akan menjadikan tingkat kebugaran jasmani siswa rendah. Hal tersebut sebelum adanya pengaruh rokok. Dan pastinya akan lebih turun lagi jika siswa tersebut telah menjadi seorang perokok.

2. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu factor yang paling kuat mempengaruhi seorang remaja dalam menentukan jalan hidupnya, mau hidup sehatkah ataupun tidak ini dipengaruhi dari factor lingkungan sekitar siswa. Factor lingkungan ini berpengaruh terhadap sifat, kepercayaan dan perhatian individu pada perokok. Seseorang kan menjadi perokok dengan memperhatikan lingkungan sosialnya.

3. Pengetahuan Siswa

Pengetahuan siswa berpengaruh besar dalam pergaulannya setiap hari. Siswa yang memiliki pengetahuan yang tinggi pada dasarnya akan mempertimbangkan segala sesuatu yang dilakukannya dengan hati berbeda dengan siswa yang memiliki tingkan intelegensi yang

rendah yang dapat terpengaruh dengan mudah dengan factor lingkungan sekitarnya.

Sifat siswa SMP yang masih tergolong remaja awal akan dikategorikan sebagai tahap Preparatory dan tahap initiation yang berarti siswa ini masih mencari jati diri dan mencari cari hal yang menyenangkan tentang rokok dan mencoba coba karena tingkat penasaran siswa yang tinggi. Di tahap inilah seorang siswa akan dihadapkan pada dua pilihan yang nantinya akan berpengaruh dengan kehidupan kedepannya. Mau menjadi siswa yang sehat kah atau akan menjadi siswa yang akan menikmati hidup tanpa tahu akibat untuk kedepan dari suatu tindakan misalnya saja merokok.

4. Usia

Pada dasarnya usia merupakan factor penentu pertumbuhan seseorang untuk dikategorikan sebagai anak anak kah ataupun sudah dewasa. Pemikiran yang dapat membedakan hal buruk dengan hal baik mencerminkan tingkat kedewasaan seseorang sudah matang dan tidak di kategorikan sebagai anak anak namun jika berkisar antara anak anak dan dewasa atau masih dikenal dengan kelabilan emosi maka kategori tersebut di masukan pada kategori remaja. Namun seiring berjalannya waktu hal ini akan menentukan arah hidup seseorang untuk kedepannya

5. Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok seseorang dapat dilihat dari banyaknya seseorang tersebut menghisap rokok dalam sehari. Perokok yang menghisap rokok lebih dari 15 batang sehari dikategorikan sebagai perokok berat yang dalam jangka waktu tertentu akan berpengaruh fatal terhadap kesehatannya. Tingkat kebugaran jasmani perokok berat biasanya sangat lemah karena efek yang ditimbulkan dari rokok telah menimbulkan banyaknya penyakit berbahaya yang menyelimuti seluruh organ dalam tubuh perokok tersebut, seperti kanker, gangguan pernafasan atau bahkan hal ini lambat laun akan mendatangkan kematian.

Perokok sedang yaitu menghisap antara 5 – 14 batang sehari. Tingkat kebugaran jasmani dari perokok tipe ini bisa dikategorikan lemah dan kisaran 50 % dipengaruhi oleh konsumsi rokok. Biasanya orang yang dikategorikan sebagai perokok sedang telah menderita beberapa penyakit yang cukup membahayakan kesehatan seperti gangguan pernafasan yang masih pada tingkatan belum parah namun ada penyakit lain yang akan segera timbul dan membahayakan kesehatan jika merokok ini terus menaikkan dosis rokoknya setiap hari.

Perokok ringan yang menghisap antara 1 – 4 batang. Pada tingkatan ini rokok tidak terlalu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang karena kebiasaan merokok seperti ini jika dalam jangka waktu yang pendek tidak terlalu mendatangkan

penyakit yang mematikan namun sebagian orang yang memang memiliki ketahanan tubuh yang lemah, baik mau menjadi perokok ringan ataupun berat, semua nya tetaplah berbahaya dan pada akhirnya akan mendatangkan kematian.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Setelah diadakan penelitian tentang “Pengaruh kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kota Solok.Maka dalam kasus ini rokok tidak memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP. Merokok atau tidak nya siswa SMP dalam penelitian ini menghasilkan kesegaran jasmani yang sama. Hal ini terjadi karena pada tingkatan ini, siswa SMP masih tergolong perokok ringan atau dalam tahapnya masih banyak yang belum dikategorikan perokok aktif karena kebanyakan dari siswa SMP ini memiliki kapasitas merokok dalam sehari kebanyakan dibawah 4 batang.

2. Saran

Untuk penelitian yang berkaitan dengan kebiasaan merokok dan tingkat kesegaran jasmani siswa diharapkan untuk pengambilan sample yang dilengkapi dengan factor apa yang ingin di jadikan sebagai pembanding untuk penilaian dari suatu masalah karena rokok dapat berpengaruh besar pada tingkat kesegaran jasmani siswa jika itu tergolong perokok aktif atau berat dan akan memiliki pengaruh yang

sangat kecil jika itu dikategorikan sebagai perokok pasif atau ringan dan semoga ini dapat menjadi referensi dan penyempurnaan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Djmanshiro, 2008. Dampak Merokok bagi Kesehatan. (Cited 2008, February)
- Heti, Restianti. 2008. *Awat Narkoba*. Padang: Perpustakaan Propinsi Sumatera Barat.
- Ichsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. Depdiknas.
- Komasari, D. & Helmi, AF. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 2. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Mangoen Pasedjo, A. Setiono dan Sri Nur Hidayati. 2005. *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Jakarta: Pradipta Publishing.
- Moeloek, Dongsinar. 1984. *Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja*.
<http://www.e-psikologi.com/remaja.050602.htm>[on-line]
- Nash, AKM. 2008. *Rokok Haram*. Jakarta: Buku Kita.