

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada Atlet Bulutangkis PB Al-Fath Kota Gorontalo maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebiasaan merokok atlet PB AL-Fath termasuk dalam kategori perokok berat sebanyak 15 orang yaitu dengan jumlah rokok lebih dari 21 batang.
2. Kebugaran jasmani (VO_2Max) atlet PB AL-Fath termasuk dalam kategori kurang sebanyak 27 orang dengan rentang skor test 49,20-55,00 ml/kg/min.
3. Terdapat hubungan antara kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max), hal ini sejalan dengan hasil analisis yang diperoleh yaitu signifikan dengan nilai 0,001 dan nilai P Value sebesar 0,577 yang artinya nilai korelasi sedang antara kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani.

5.2 Saran

1. Perlunya kesadaran diri setiap atlet terhadap dampak negatif bagi tubuh akibat dari kebiasaan merokok.
2. Melakukan koordinasi yang lebih intensif dengan pengurus PB AL-Fath dalam mengawasi setiap atlet agar kebugaran jasmani atlet tetap terjaga dengan baik.
3. Kebugaran Atlet yang rendah, dapat lebih ditingkatkan dengan memperbaiki pola hidup sehat dan meminimalisasi kebiasaan merokok.

4. Bagi peneliti lainnya bisa menggunakan uji tes kebugaran jasmani yang lain untuk membandingkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aula, L.E. 2010. *Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali!)*. Yogyakarta: Garailmu.
- Bustan, M.N. 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. PT. Rineka Cipta: Jakarta
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko, P.I. 2000. *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Faidillah, K. 2006. *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Hakim. 2009. *Bulutangkis, Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. *Jurnal*. PT. Raja Grafindo Persada. Yogyakarta
- Husaini. 2006. *Tobat Merokok : Rahasia & Cara Empatik Berhenti Merokok*. Depok : Pustaka liman.
- Irawan, D.S. 2009. *Pengaruh Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Jantung Paru*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta
- Irwan. 2017. *Etika dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Absolute Media: Yogyakarta
- Kuntjojo. 2009. *Metodologi Penelitian*. Kediri. 2009
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Rineka Cipta: Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Pratama. 2018. *Hubungan Status Gizi Dan Status Hidrasi Terhadap Vo2max Pada Atlet Sepakbola Beringin Putra Football Club Wonosobo*. *Skripsi*. Yogyakarta
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga

- Sanjaya, A. 2015. Perbedaan Kapasitas Vo₂ Maksimum Antara Pemain Depan Tengah Dan Belakang Anggota Forum Komunikasi Antar Sekolah Sepakbola Usia 17 Kabupaten Cilacap Tahun 2015. *Skripsi*. Yogyakarta
- Santjaka, A. 2011. *Statistik Untuk Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Saputra, J. 2016. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sd Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Satrio, I.B. 2018. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tambun Utara Kelas Xi Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sireger, S. 2013. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. PT. Bumi Aksara: Jakarta
- Sitepoe, M. 2000. *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta : Gramedia
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta: Bandung
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suryabrata, S. 2005. *Metodologi Penelitian*. 2 ed. PT. RajaGrafindo Persada: Jakarta.
- Triswanto, S.D. 2007. *Stop Smoking*. Yogyakarta : Progresif Books
- Umam, M.C. 2013. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013. *Skripsi*. Semarang
- Windiar, D.B. 2014. Kontribusi Perokok Aktif Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Skripsi*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya
- Zuhdi, A.J. 2015. Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo₂ Max) Pada Mahasiswa Jurusan Penkesrek Unesa Angkatan 2015. *Jurnal*. Surabaya