

**DAMPAK KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP TINGKAT DAYA
TAHAN PADA ATLET FUTSAL YELLOW BLACK FC**

SKRIPSI



Yehezkiel Baskara Putra Rihi

185900043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

2022

HALAMAN JUDUL

**DAMPAK KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP TINGKAT DAYA
TAHAN PADA ATLET FUTSAL YELLOW BLACK FC**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Yehezkiel Baskara Putra Rihi

185900043

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh **Yehezkiel Baskara Putra Rihi**

NIM 185900043

Judul Skripsi **Dampak Kebiasaan Merokok Terhadap Tingkat Daya Tahan Pada Atlet Futsal Yellow Black FC**

Surabaya, 21 Desember 2021

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Pembimbing I,



Dr. H. Harwanto, M.Pd.

NIDN 0722106102

Pembimbing II



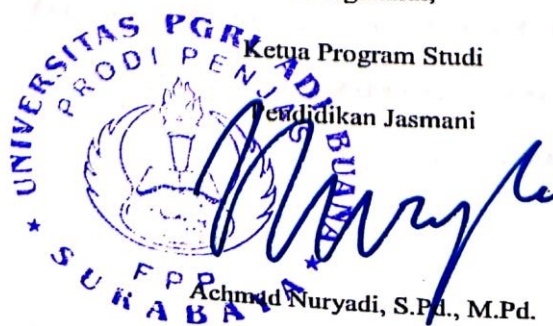
Shandy Pieter Pelamonia, S. Pd., M.Pd

NIDN 0729058804

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
SURABAYA

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Yehezkiel Baskara Putra Rihi dengan Judul Dampak Kebiasaan Merokok Terhadap Tingkat Daya Tahan Pada Atlet Futsal Yellow Black FC. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022

Dewan Penguji :

- | | |
|--|---------|
| 1. Dr. Sumardi, M.Kes. | Ketua |
| 2. Dr. H. Harwanto, M.Pd. | Anggota |
| 3. Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd. | Anggota |



Mengesahkan

Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.



Mengetahui,

Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, petunjuk serta berkat dariNya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “DAMPAK KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP TINGKAT DAYA TAHAN PADA ATLET FUTSAL YELLOW BLACK FC”. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Proposal skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M. Kes, selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. H. Harwanto, M.Pd. dan Shandy Pieter Pelamonia, S. Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuan dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang selalu menyita waktu.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya demi kesempurnaan penulisan ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Orang tua saya yang selalu setia mengiringi perjalanan saya dengan doa, pengertian, perhatian, kesabaran dan kasih sayang tanpa mempedulikan seberapa banyak keringat yang mereka keluarkan dengan penuh perjuangan demi terwujudnya cita-cita saya.
8. Kawan-kawan angkatan 2018 yang selalu menemani, memberi masukan dan selalu menjadi motivator.

9. Atlet yang telah menjadi subjek penelitian.

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Kritik dan saran selalu diterima dengan terbuka demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga setetes ilmu ini tidak menjadi sia-sia bagi kita semua melainkan menjadi manfaat.

Surabaya 20 April 2021

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yehezkiel Baskara Putra Rihi

NIM : 185900043

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 9 November 2021



Yehezkiel Baskara Putra Rihi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Kajian Pustaka.....	4
2.1.1 Rokok	4
2.1.2 Kebiasaan Merokok	5
2.1.3 Kebugaran Jasmani (Daya Tahan)	7
2.1.4 Kardiovaskular	7
2.1.5 Futsal	8
2.2 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	15
2.3 Kerangka Konseptual	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Pendekatan Penelitian	18
3.2 Data dan Sumber Data	18
3.3 Metode Pengumpulan Data	19

3.4 Teknik Analisis Data.....	22
3.5 Keabsahan Data.....	23
BAB IV PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Gambaran Wilayah.....	27
4.1.2 Reduksi Data	29
4.1.3 Penyajian Data	47
4.1.4 Verifikasi Data	50
4.1.5 Tes Tingkat Daya Tahan Menggunakan <i>Bleep Test</i>	53
4.2 Pembahasan.....	54
4.2.1 Kebiasaan Merokok Terhadap Tingkat Daya Tahan VO2MAX bagi Para Atlet.....	55
4.2.2 VO2MAX Pada Atlet Futsal <i>Yellow Black FC</i> dengan Menggunakan <i>Bleep Test</i>	56
BAB V PENUTUP	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Proses Rokok dalam Tubuh.....	6
Tabel 3.1 Tabel Penilaian <i>Bleep Test</i>	20
Tabel 3.2 Kriteria Standarisasi Pengambilan Nilai Rata Kemampuan <i>Bleep Test</i> (VO2Max)	21
Tabel 3.3 Klasifikasi Tingkat VO2Max untuk Putra.....	21
Tabel 4.1 Triangulasi Teknik	33
Tabel 4.2 Triangulasi Teknik	41
Tabel 4.3 Triangulasi Teknik	47
Tabel 4.4 Penyajian Data Pelatih.....	48
Tabel 4.5 Penyajian Data Atlet Perokok	49
Tabel 4.6 Penyajian Data Atlet yang Tidak Merokok	50
Tabel 4.7 Hasil Tes Lari <i>Multi Stage Fitness</i> pada Atlet Futsal <i>Yellow Black FC</i> yang Merokok Usia 20 Tahun	55
Tabel 4.7 Hasil Tes Lari <i>Multi Stage Fitness</i> pada Atlet Futsal <i>Yellow Black FC</i> yang Tidak Merokok Usia 20.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kandungan dalam Rokok	4
Gambar 2.2 Bola Futsal	9
Gambar 2.3 Lapangan Futsal.....	10
Gambar 2.4 <i>Passing</i>	13
Gambar 2.5 <i>Shooting</i>	13
Gambar 2.6 <i>Heading</i>	14
Gambar 2.7 Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki	15
Gambar 4.1 Pelatih <i>Yellow Black FC</i>	29
Gambar 4.2 Atlet ke-1 <i>Yellow Black FC</i>	35
Gambar 4.3 Atlet ke-2 <i>Yellow Black FC</i>	36
Gambar 4.4 Atlet ke-3 <i>Yellow Black FC</i>	36
Gambar 4.5 Atlet ke-4 <i>Yellow Black FC</i>	37
Gambar 4.6 Atlet ke-5 <i>Yellow Black FC</i>	37
Gambar 4.7 Atlet ke-6 <i>Yellow Black FC</i>	38
Gambar 4.8 Atlet ke-7 <i>Yellow Black FC</i>	42
Gambar 4.9 Atlet ke-8 <i>Yellow Black FC</i>	42
Gambar 5.0 Atlet ke-9 <i>Yellow Black FC</i>	43
Gambar 5.1 Atlet ke-10 <i>Yellow Black FC</i>	43
Gambar 5.2 Atlet ke-11 <i>Yellow Black FC</i>	44
Gambar 5.2 Atlet ke-12 <i>Yellow Black FC</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Wawancara dengan Pelatih	62
Lampiran 2. Wawancara dengan Atlet yang Merokok.....	62
Lampiran 3. Wawancara dengan Atlet yang Tidak Merokok	63
Lampiran 4. Hasil Wawancara dengan Pelatih.....	64
Lampiran 5. Pernyataan Keaslian Tulisan	66
Lampiran 6. Halaman Persetujuan	67
Lampiran 7. Hasil Tes Lari <i>Multi Stage Fitness</i> pada Atlet Futsal <i>Yellow Black Fc</i> yang Merokok.....	68
Lampiran 8. Hasil Tes Lari <i>Multi Stage Fitness</i> pada Atlet Futsal <i>Yellow Black Fc</i> yang Tidak Merokok	68
Lampiran 9. Hasil <i>Bleep Test</i> 12 Atlet Futsal <i>Yellow Black FC</i>	69
Lampiran 10. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	81