

ABSTRAK

Pada saat permainan futsal, banyak atlet yang merasa mudah kelelahan saat pertandingan berlangsung, kebiasaan merokok merupakan salah satu masalah yang dapat menyebabkan tingkat daya tahan atlet menurun. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti untuk memastikan kategori tingkat daya tahan atlet yang merokok. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan (VO_{2Max}) para atlet yang merokok apakah memang memiliki tingkat daya tahan yang kurang atau tidak.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet pada tim futsal *Yellow Black FC*. Sampel pada penelitian ini adalah 12 orang atlet, pada 12 atlet tersebut terdapat 6 atlet yang merokok dan 6 atlet yang tidak merokok. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 16-18 September 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak merokok pada tingkat daya tahan atlet futsal tersebut. Untuk mengetahui tingkat daya tahan atlet, peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa *Bleep Test* dan 10 pertanyaan pada wawancara.

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti, hasil tes tingkat daya tahan atlet yang merokok yaitu terdapat 1 atlet yang tingkat daya tahanya cukup, 3 atlet yang tingkat daya tahanya kurang dan 2 atlet yang tingkat daya tahanya kurang sekali. Atlet yang tidak merokok sendiri terdapat 1 atlet yang tingkat daya tahanya cukup, 3 atlet yang tingkat daya tahanya baik dan 2 atlet yang tingkat daya tahanya baik sekali. Kebanyakan atlet yang merokok memiliki tingkat daya tahan yang kurang dan kurang sekali, sedangkan atlet yang tidak merokok memiliki tingkat daya tahan yang baik hingga baik sekali.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa merokok merupakan hal yang menyebabkan atlet mudah lelah saat pertandingan, terbukti dengan atlet yang merokok memiliki tingkat daya tahan yang lebih buruk dibandingkan dengan atlet yang tidak merokok.

Kata kunci : dampak, rokok, tingkat daya tahan

ABSTRACT

During the futsal game, many athletes feel easily tired during the match, smoking is one of the problems that can cause the athlete's endurance level to decrease. This is the background for researchers to determine the category of endurance levels of athletes who smoke. The approach in this research is descriptive qualitative. This study aims to determine the level of endurance (VO₂Max) of athletes who smoke whether they have a low level of endurance or not.

The population in this study amounted to 20 athletes on the Yellow Black FC futsal team. The sample in this study were 12 athletes, in those 12 athletes there were 6 athletes who smoked and 6 athletes who did not smoke. This study was conducted from September 16-18, 2020. This study aims to determine the impact of smoking on the endurance level of the futsal athlete. To determine the level of endurance of athletes, researchers used data collection methods in the form of Bleep Test and 10 questions in interviews.

Based on data processing carried out by researchers, the results of the endurance level test of athletes who smoke are 1 athlete with sufficient endurance level, 3 athletes with low endurance level and 2 athletes with very low endurance level. Athletes who do not smoke themselves have 1 athlete whose endurance level is sufficient, 3 athletes whose endurance level is good and 2 athletes whose endurance level is very good. Most athletes who smoke have low and very poor endurance levels, while athletes who do not smoke have good to very good endurance levels.

In this study it was found that smoking is the thing that causes athletes to tire easily during matches, as evidenced by athletes who smoke have a worse level of endurance than athletes who do not smoke.

Keywords: **impact, cigarettes, level of endurance**