

## INTISARI

Zat-zat yang terdapat di dalam rokok seperti tar, nikotin, CO dan lain-lain dapat menyebabkan berbagai macam pola penyakit. Zat-zat tersebut jika masuk ke dalam tubuh akan mengganggu fungsi organ-organ tubuh sehingga tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Hal ini tentunya akan mengganggu kesehatan yang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh merokok terhadap kebugaran jasmani.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Sedangkan analisa data yang digunakan adalah uji-t, uji korelasi dan uji regresi.

Hasil yang didapat bahwa antara kebugaran jasmani pada perokok dan bukan perokok tidak ada perbedaan yang bermakna. Faktor lama merokok, jumlah rokok yang dihisap dalam sehari dan jenis rokok yang dihisap tidak mempengaruhi kebugaran jasmani dan faktor - faktor tersebut mempunyai hubungan yang lemah terhadap kebugaran jasmani.