

## INTISARI

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kekelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik dan produktivitasnya. Merokok adalah suatu kebiasaan yang mengganggu dan merugikan kesehatan. Orang yang banyak merokok akan menyebabkan gangguan fungsi paru. Gangguan fungsi paru menyebabkan  $VO_2$  max menurun, hal ini diduga berkaitan erat dengan intensitas merokok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas merokok dengan tingkat kebugaran jasmani remaja perokok di Desa Bentak, Sidoharjo, Sragen, Jawa Tengah.

Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang remaja laki-laki yang berumur 17-25 tahun, yang diambil dengan tehnik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui intensitas merokok, dan untuk mengetahui kebugaran jasmani menggunakan metode Harvard Step Test dengan bangku setinggi 40 cm, stopwatch, dan metronom. Analisa yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *Spearman Rank Corellation* dengan tingkat kepercayaan 95%,  $\alpha : 0,05$ ,  $\rho$  tabel : 0,364.

Hasil penelitian ini didapatkan waktu yang sering digunakan remaja saat merokok adalah saat kumpul bersama teman dan semuanya mengkonsumsi rokok kretek dengan filter. Remaja perokok ringan mempunyai kebugaran baik sebanyak 13,3%, kebugaran sedang sebanyak 16,7%, dan kebugaran kurang sebanyak 36,7%. Remaja perokok sedang yang memiliki kebugaran sedang sebanyak 6,7%, dan kebugaran kurang sebanyak 16,7%. Remaja perokok berat semuanya memiliki kebugaran kurang. Uji statistik *Spearman Rank Corellation* didapatkan nilai  $\rho$  hitung : 0,297 dan Sig. (2-tailed) : 0,111. Berarti nilai Sig. (2-tailed)  $> \alpha$  dan  $\rho$  hitung  $< \rho$  tabel. Hal ini menunjukkan peningkatan intensitas merokok akan menurunkan kebugaran jasmani, akan tetapi diperoleh hubungan yang tidak signifikan antara intensitas merokok dengan kebugaran jasmani remaja perokok di Desa Bentak, Sidoharjo, Sragen, Jawa Tengah.

## ABSTRACT

Physical fitness is a person ability to do daily activity without feeling exhausted, so that they can enjoy their free time. The increasing physical fitness will increase the work ability and productivity of somebody. Smoking is a bad habit that and it can leads many of health problems. The greater smoking intensity can cause problem of lung function. It can cause decreasing  $VO_2$  max. The aim of this research is to know the relationship between smoking intensity with level of physical fitness among adolescent smoker in Bentak Village, Sidoharjo, Sragen, Central Java.

The samples in this research are 30 males adolescent aged 17-25 year old. The sampling method is purposive sampling. A questioner is used to know the adolescent intensity of smoking and Harvard Step Test is used to measure the physical fitness. Spearman Rank Correlation with 95 % level of confidence,  $\alpha$ : 0,05 is used to analyze the data.

The research finds out that mostly the adolescent smoking when they get together with their peer and all of them consume filter cigarettes. The light smokers have good physical fitness are 13,3%, average physical fitness 16,7%, and poor physical fitness 36,7%. The mild smokers have average physical fitness are 6,7%, and poor physical fitness 16,7%. The severe smokers altogether are having poor physical fitness. Spearman Rank Correlation test result of value  $\rho$  calculate: 0,297 and Sig. (2-tailed): 0,111. Meaning Sig. (2-tailed)  $> \alpha$  and  $\rho$  tables  $> \rho$  calculating. There are evident that the greater smoking intensity will reduce the physical fitness, however there is no relationship between smoking intensity with the physical fitness of adolescent smokers in Bentak Village, Sidoharjo, Sragen, Central Java.

**Keyword:** Physical Fitness - Smoking Intensity - Adolescent