

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP KEBUGARAN

JASMANI PADA SISWA MAN 3 NGANJUK

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi

PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

LAILATUL YEYEN OKTALIA

2015030185

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI 2024

Skripsi Oleh:

LAILATUL YEYEN OKTALIA

NPM: 20.1.50.30.185

Judul:

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP KEBUGARAN

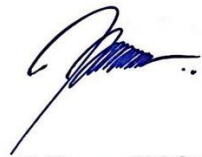
JASMANI PADA SISWA MAN 3 NGANJUK

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi/Sidang Skripsi

Prodi PENJAKESREK FIKS UN PGRI Kediri

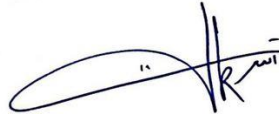
Tanggal: 10 Juli 2024

Pembimbing I



Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN.0713018804

Pembimbing II



Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
NIDN.0711038802

Skripsi Oleh:

LAILATUL YEYEN OKTALIA

NPM: 2015030185

Judul:

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA MAN 3 NGANJUK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJAKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 10 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or
3. Peguji II : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN: 9703098802
KEDIRI

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Lailatul Yeyen Oktalia
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Tembilahan 10 Oktober 2001
NPM : 2015030185
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKEREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2024

Yang Menyatakan



LAILATUL YEYEN OKTALIA

NPM: 2015030185

MOTTO

Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan mereka menghidupimu hingga sekarang meyandang gelar Sarjana Pendidikan.

-Lailatul Yeyen O.

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkatnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Cinta pertama dan pahlawanku, Bapak Paryoto. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, membiayai, memberikan dukungan penuh hingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga menjadi seorang sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibu Yatonah. Beliau sangat berperan penting bagi penulis dalam menyelesaikan program studi ini, beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, tetapi semangat motivasi serta do'a yang tidak pernah putus hingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga menjadi seorang sarjana.
3. Kepada cinta kasih kedua kakak saya, Yeni Wahyu Utami dan Lia Choiriah. Terimakasih banyak atas dukungan, motivasi, materi yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga menjadi seorang sarjana.
4. Kepada diri saya sendiri, Lailatul Yeyen Oktalia. Terimakasih telah bertahan sejauh ini. Terimakasih telah memilih bertahan dan berusaha sejauh ini dan merayakan dirimu sendiri sampai titik ini, meskipun sering kali merasa putus asa merasa tidak mampu atas apa yang diusahakan, terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha, tidak

meyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.

5. Kepada seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya yang tidak kalah penting kehadirannya, Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, dan materi kepada saya. Terimakasih telah mendukung, menemani, menghibur dalam kesedihan, memberi semangat kepada saya, hingga mampu menyelesaikan studi saya.
6. Kepada kedua dosen pembimbing saya, bapak Mokhammad Firdaus, M.Or dan bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or. Terimakasih atas bimbingan, waktu, motivasi dan ilmu yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dari awal hingga akhir dengan semaksimal mungkin.
7. Kepada teman-teman saya, Terimakasih telah banyak membantu dalam hal waktu serta menemani penulis memberikan suport dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini semaksimal mungkin.

Abstrak

Lailatul Yeyen Oktalia Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 3 Nganjuk, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : kebiasaan merokok, kebugaran jasmani

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa di MAN 3 Nganjuk ternyata banyak siswa sedang melakukan kebiasaan merokok baik didalam maupun diluar sekolah, faktor kebiasaan merokok sangat berpengaruh yaitu, Pengaruh lingkungan serta sirkel pertemanan yang mayoritas mengkonsumsi rokok, Pengaruh orang tua yang kurang memperhatikan terhadap kebiasaan merokok pada anak, selain itu kebiasaan orang tua sendiri yang merokok didalam rumah juga dapat menjadi faktor terbesar karena mengikuti pola hidup orang tuanya.

Faktor kepribadian siswa dimana awalnya hanya mencoba dengan alasan ingin tahu bagaimana rasanya rokok, dan ingin dianggap bahwa sudah merokok merupakan tanda bahwa mereka sudah dewasa sehingga menjadi kebiasaan bahkan sudah dikatakan sebagai pecandu rokok.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk?. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Kuantitatif, dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk mengetahui tingkat keburan jasmani, dan menggunakan angket kuesioner untuk mengetahui kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori perokok berat dengan perentase sebesar 63%, (2) Hasil tes Indeks Massa Tubuh pada siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori gizi baik dengan persentase sebesar 73%, (3) Hasil tes *v sit and reach* termasuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 67%, (4) Hasil tes *sit up* termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 67%, (5) Hasil tes *squat thrust* termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 50%, (6) Hasil tes PAC CER termasuk dalam kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 90%. (7) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Ngnjuk sebesar 0,039.

Berdasarkan simpulan dan hasil penelitian ini, penulis menarik kesimpulan bahwa kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, dari kedua variabel tersebut tidak ada hubungan yang signifikan. Penulis menyarankan agar siswa dapat menghindari dan mengurangi kebiasaan merokok tersebut meskipun tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami Panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA MAN 3 NGNJUK” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr.Zainal Afandi,M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri
2. Bapak Dr.Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan.
3. Bapak Weda, M.Pd selaku Kaprodi PENJASKESREK.
4. Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or selaku Dosen Pembimbing 1
5. Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or selaku Dosen Pembimbing II.
6. Ucapan terimakasih kepada almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Ucapan terimakasih kepada kedua orangtua tercinta, yang selalu memberi dukungan dan kasih sayang serta kesabaran yang tulus ikhlas membesarkan, merawat, membiayai dan mendoakan selama menempuh pendidikan.

8. Kepada kedua kakak kandung saya yang selalu mendoakan, menghibur serta membantu memberikan motivasi selama menyusun proposal ini.

Kediri, 10 Juli 2024

LAILATUL YEYEN OKTALIA

NPM : 2015030185

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERYARATAN	iv
MOTTO	v
PEREMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	4

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	6
1. Rokok.....	6
a. Pengertian Rokok.....	6
b. Kandunga Rokok.....	6
c. Tipe-tipe Perokok.....	8
d. Dampak Akibat Merokok.....	9
e. Faktor Kebiasaan Merokok.....	10
2. Kebugaran Jasmani.....	12
3. Siswa.....	20
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir.....	23
D. Hipotesis.....	24

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian.....	26
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
2. Definisi Operasional.....	26
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	28
1. Pendekatan Penelitian.....	28
2. Teknik Penelitian.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian.....	29

D. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
1. Pengembangan Instrumen.....	31
2. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	43
a. Sumber Data.....	43
b. Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan.....	55
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi.....	61
C. Saran.....	61
Daftar Pustaka.....	62
Lampiran-lampira.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Kategori Status Gizi.....	34
3.2 : Standar Indeks Massa Tubuh.....	35
3.3 : Norma Tes V Sit and Reach	37
3.4 : Norma Tes Sit Up	38
3.5 : Norma Tes Squat Thrust	40
3.6 : Norma Tes Paccer	42
3.7 : Validitas Indeks Massa Tubuh	43
3.8 : Validitas Tes V Sit and Reach.....	43
3.9 : Validitas Tes Sit Up	43
3.10 : Validitas Tes Squat Thrust	43
3.11 : Validitas Tes Paccer.....	43
3.12 : Validitas Kuesioner	45
3.13 : Reliabilitas IMT	45
3.14 : Reliabilitas TKPN.....	46
4.1 : Distribusi Persentase Kebiasaan merokok	47
4.2 : Distribusi Persentase IMT	49
4.3 : Distribusi Persentase V sit and reach.....	50
4.4 : Distribusi Persentase Sit up	51
4.5 : Distribusi Persentase Squat thrust.....	52
4.6 : Distribusi PACCER	53
4.7 : Normalitas Data	54
4.8 : Korelasi Pearson Product Moment	54

DAFTAR GAMBAR

Tabel	halaman
3.1 : Pengukuran Tinggi Badan	33
3.2 : Pengukuran Berat Badan	34
3.3 : Sikap Awal V Sit and Reach	36
3.4 : Sikap Akhir V Sit and Reach.....	36
3.5 : Rangkaian Gerakan Sit Up	38
3.6 : Rangkaian Gerakan Squat Thrust	39
4.1 : Diagram Persentase Kebiasaan Merokok	51
4.2 : Diagram Persentase IMT.....	52
4.3 : Diagram Persentase V Sit and Reach.....	53
4.4 : Diagram Persentase Sit Up.....	54
4.5 : Diagram Persentase Squat Thrust	55
4.6 : Diagram Persentase PACCER	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Instrumen Penelitian	66
2 : Instrumen Kuesioner Penelitian.....	78
3 : Kisi-kisi Instrumen Kuesioner Penelitian	80
4 : Tabulasi Data Uji Coba Kuesioner Penelitian.....	81
5 : Tabulasi Data Hasil Penelitian	82
6 : Tabulasi Hasil Kuesioner Penelitian	83
7 : Surat Pengantar/ijin Penelitian	84
8. : Surat Keterangan Penelitian	85
9 : Sertifikat Plagiasi	86
10 : Surat Keterangan Bebas Plagiasi	87
11 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan	88
12 : Statistik Data Penelitian	90
13 : Dokumentasi Penelitian.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan penting bagi seseorang dalam melakukan kegiatan dan aktifitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka dalam melakukan aktifitas apapun tidak akan mengalami rasa lelah yang berlebihan. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang buruk maka akan mengalami rasa lelah yang berlebih. Kebiasaan merokok sangat berdampak bagi kesehatan. Dampak negatif merokok bagi kesehatan yaitu penyakit kardiovaskular (jantung), kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker payudara, kanker serviks, ginjal, hati, serta kematian janin. Data dari Universitas Indonesia tahun 2010 mengungkapkan setiap hari sekitar 500 orang meninggal dunia di Indonesia dengan perincian jumlah korban laki-laki 100.680 jiwa dan perempuan 89.580 jiwa dengan total 190.260 per tahun. Indonesia menyumbang lebih dari 230.000 kematian akibat konsumsi rokok.(Kemenkes, 2019).

Menurut *ASEAN Tobacco Control Atlas* (SEACTA) tahun 2014, menempatkan Indonesia sebagai negara yang menduduki peringkat pertama sebagai negara perokok terbanyak di ASEAN, yakni sebesar 50,68%. Pada tahun 2015, *World Healty Organization* (WHO) mencatat jumlah perokok aktif di Indonesia sebanyak 72.723.300 orang dan jumlah tersebut diperkirakan semakin meningkat pada tahun 2025 menjadi 96.776.800 perokok. Selain itu, WHO juga mencatat bahwa risiko peningkatan penderita kanker paru-paru pada perokok pasif mencapai 20-30%, dan

risiko penderita penyakit jantung sebanyak 25-35%. Di Indonesia, penyakit kardiovaskular mencapai 80% dan menduduki peringkat tertinggi penyakit mematikan.

Salah satu penyebab pelajar merokok adalah pergaulan dan pengetahuan yang rendah. Merokok merupakan salah satu cara untuk bisa diterima secara sosial. Sebagian dari mereka yang merokok disebabkan oleh tekanan teman-teman sebayanya dan menganggap bahwa merokok adalah pertanda bahwa mereka terlihat dewasa. Kebiasaan merokok dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok itu sendiri maupun orang-orang yang ada disekitarnya.(Lampus, Sapulete, and Ottar 2015).

Dari beberapa wawancara yang dilakukan bahwa akibat kebiasaan merokok pada siswa ini sebagian besar siswa tersebut sering mengalami batuk, mudah lelah, nafas menjadi berat hingga ada yang sampai sesak nafas jika melakukan aktifitas berat seperti melakukan pekerjaan yang berat, bermain sepak bola, lari-larian berenang dan olahraga lainnya.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di MAN 3 Nganjuk ternyata banyak siswa sedang melakukan kebiasaan merokok baik didalam maupun diluar sekolah, mulai dari kelas X sampai kelas XI terdapat 56 siswa yang merokok, faktor kebiasaan merokok yang sangat berpengaruh pada siswa di MAN 3 Nganjuk yaitu, Pengaruh lingkungan serta sirkel pertemanan yang mayoritas mengkonsumsi rokok, Pengaruh orang tua yang kurang memperhatikan terhadap kebiasaan merokok pada anak, selain itu kebiasaan orang tua sendiri yang merokok didalam rumah juga

dapat menjadi faktor terbesar karena mengikuti pola hidup orang tuanya, Faktor kepribadian siswa dimana awalnya hanya mencoba dengan alasan ingin tahu bagaimana rasanya rokok, dan ingin dianggap bahwa sudah merokok merupakan tanda bahwa mereka sudah dewasa sehingga menjadi kebiasaan bahkan sudah dikatakan sebagai pecandu rokok. Selain itu beberapa siswa di MAN 3 Nganjuk merokok pada saat jam istirahat yang dilakukan di kamar mandi, dilorong parkir, dibelakang gedung sekolah bahkan dikantin yang tertutup. Sebagian besar dilakukan diluar sekolah seperti dirumah, ditempat nongkrong dan lainnya. Siswa tersebut merokok ketika melakukan aktivitas seperti setelah makan, saat bermain, dan sebelum atau sesudah melakukan pekerjaan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kesehatan Jasmani Pada Siswa MAN 3 Nganjuk”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah “ Apa Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa MAN 3 Nganjuk.”

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari melusnya permasalahan serta keterbatasan dana dan tenaga, maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu hanya membahas tentang hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Adakah Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa MAN 3 Nganjuk?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang mendasari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

1. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan guna meningkatkan kemampuan menyusun karya ilmiah selanjutnya.

2. Untuk mengetahui pengaruh dan faktor kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk.

b. Bagi Sekolah

1. Hasil ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya dibidang kesehatan olahraga bagi sekolah.
2. Sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.
3. Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Alramadhani, Syaifullah, and Priyono Tri Febrianto. 2023. "Analisa Learning Loss (Ketertinggalan Pembelajaran) Yang Terjadi Di SDN Mrecah 1 Tanah Merah." *Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 1(4): 68–87. <https://doi.org/10.55606/lencana.v1i4.2362>.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2023. "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian." *Jurnal Pilar* 14(1): 15–31.
- E. M. Simbolon, Muhammad, and Dzihan Khilmi Ayu Firdausi. 2019. "Prototipe Alat Ukur Indeks Massa Tubuh Menggunakan Infra Merah." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 18(2).
- Hasibuan, Yurmianna Marlina et al. 2024. "Validity and Reliability of Physical Fitness Test of Nusantara Students at SMP Padang City Department of Sports Education , Universitas Negeri Padang , Padang , West Sumatra , Indonesia Department of Sports Coaching , Universitas Negeri Padang , Padang , ." 17(4): 1284–91.
- Ikaliani Br Sembiring. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Kuta Gugung Kecamatan Naman Teran Tahun 2020." 5(3): 248–53.
- Irfandi, and Zikrurrahmat. 2016. "Tingkat Kebugaran Jasmani (the Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh." *Penjaskesrek Journal* 3(2): 8–16.
- Irsanty, Nesha Putri et al. 2019. "Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru."
- Iswadi, Muh. Setio. 2019. "Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi S1 Jurusan Penjaskesrek."
- Kalemben, Sartika. 2016. "Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Di Universitas

- Hasanuddin Kota Makassar.” : 1–126.
<http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/19009>.
- KEMENPORA. 2022. “Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 1–34.
- Kognisi, Pengaruh Kebutuhan et al. 2021. “PENGARUH LATIHAN SQUAT THRUST (ST) DAN JUMP SQUAT THRUST (JST) TERHADAP KELENTUKAN ATLET BOLA VOLI JUNIOR PUTRA YUSO SLEMAN.” *Industry and Higher Education* 3(1): 1689–99.
<http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.
- Lampus, B S, M R Sapulete, and Ronald I Ottar. 2015. “Perilaku Tentang Rokok Dari Siswa Sma Negeri I Manado.” *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik* 3(1): 11–18.
- Mardiana, Nugraha Ugi, and Setiawan Iwan Budi. 2022. “Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP 13 Tanjung Jabung Timur.” *Jurnal Score* 2(1): 32–37.
- Nururrahmah. 2011. “Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Manusia.” *Jurnal Dinamika* 02(2): 45–51.
<https://journal.uncp.ac.id/index.php/dinamika/article/view/11>.
- Prabawati, Nurfiqoh. 2016. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Di Kota Bengkulu Tahun 2016.” : 1–124. [https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/149/publikasi indra.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://repository.unived.ac.id/52/1/NU RFIQOH PRABAWATI.pdf](https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/149/publikasi%0Aindra.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://repository.unived.ac.id/52/1/NU%0ARFIQOH%0APRABAWATI.pdf).
- Prastyawan, Rifky Riyandi, and Khoirul Anwar Pulungan. 2022. “Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 18(2): 185–93.
- Pribany, Maula Hikam, and Sahri Sahri. 2021. “Pengaruh Program Pelatihan Fisik Militer Terhadap Peningkatan Vo2Max Siswa Pra Pendidikan Dasar Resimen

- Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.” *Journal of Sport Science and Fitness* 7(1): 19–25.
- Rahman, Dimas Nur, Fajar Hidayatullah, and Khoirul Anwar. 2021. “Pengukuran Kelentukan Siswa Smp Negeri 1 Bangkalan Menggunakan Modifikasi Instrumen Tes V-Sit and Reach Secara Daring.” *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 7(1): 54–64.
- Risnayanti. 2020. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Bahaya Rokok Dengan Kejadian Merokok Pada Siswa Sman 8 Makassar.” *KESEHATAN Masyarakat* 1(3): 92.
- Santoso, 2018. 2018. “Kandungan Terbesar Pada Rokok Tembakau Yaitu Nikotin . Nikotin Adalah Zat , Atau Bahan Senyawa Pirrolidin Yang Terdapat Dalam Nikotiana Tabacum , Nicotiana Rustica Dan Spesies Lainnya Atau Sintetisnya Yang Bersifat Adiktif Dapat Mengakibatkan Ketergantungan.” *Http://Repository.Unimus.Ac.Id/*
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&q=pengaruh+hemoglobi n+pada+perokok+elektrik&oq=#d=gs_qabs&u=#p=_dX4hizByD8J.
- Sriratih, Ariffah, and Ahmad Muzaffar. 2022. “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi.” *Cerdas Sifa Pendidikan* 11(2): 119–29.
- Stocks, Noel. 2016. “PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN SIT-UP DAN LATIHAN PLANK TERHADAP KEKUATAN DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN PENURUNAN LINGKAR PERUT.” : 1–23.
- Tatag Subeni. 2018. “No HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS JASMANI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 2 KRETEK KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2017/2018 TUGAS.” *World Development* 1(1): 1–15.
<http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.adol escence.2017.01.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007%0 Ahttps://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023%0Aht>

[tp://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10](http://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10).

Umam, Muh Choirul. 2013. *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Putra*.

Zamzami Hasibuan, Mhd Usni, and Palmizal A. 2021. "Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) Di Suta Club." *Cerdas Sifa Pendidikan* 10(2): 84–89.