

ABSTRAK

Daffa Akhdani Nadhif, 2026. “Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Guru PJOK KKG Bandar”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pembimbing Gilang Nuari Pangraitia M.Pd

Kata Kunci: kebiasaan merokok, kebugaran jasmani, $VO_2\text{Max}$, Multistage Fitness Test, guru PJOK.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 23 guru PJOK. Kebiasaan merokok diperoleh melalui angket, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Multi-Stage Fitness Test (MFT) yang kemudian dikonversikan ke dalam nilai $VO_2\text{Max}$. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi point-biserial dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara kebiasaan merokok dan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,757$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kebugaran jasmani pada guru PJOK. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi atau semakin kuat kebiasaan merokok, maka tingkat kebugaran jasmani cenderung semakin rendah. Sebaliknya, guru PJOK yang tidak memiliki kebiasaan merokok cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada guru PJOK.