



## PENGARUH METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENGURANGAN KEBIASAAN MEROKOK ATLET PADA *CLUB* RENANG SE-KABUPATEN LEBONG PROVINSI BENGKULU

Andika Prabowo<sup>1</sup>, Oddie Barnanda Rizky<sup>2</sup>, Andes Permadi<sup>3</sup>, Septian Raibowo<sup>4</sup>, Atika  
Susanti<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu

<sup>5</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Bengkulu

E-mail: andikaprabowo@unib.ac.id<sup>1</sup>, oddiebarnandarizky@unib.ac.id<sup>2</sup>, andespermadi@unib.ac.id<sup>3</sup>,  
septianraibowo@unib.ac.id<sup>4</sup>, atikasusanti@unib.ac.id<sup>5</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2483>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan interval terhadap kebiasaan merokok pada perenang lebong. Metode dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, teknik kelompok yang mengumpulkan data pre-test dan post-test melalui wawancara, makalah penelitian dan angket. Populasi penelitian berjumlah 30 orang dengan sampel 10 orang perenang yang merokok di Kabupaten Lebong. Berdasarkan hasil analisis data dari normalitas, homogenitas dan T-test, pada penelitian ini latihan interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan merokok pada perenang mengarang dengan persentase 22%. terlihat dari 7.539 lebih tinggi dari tabel 2.228. Untuk mengurangi kebiasaan merokok, Anda tidak membutuhkan tekad dan keinginan yang kuat untuk berhenti dengan latihan interval training. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, latihan interval efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok para perenang di Kabupaten Lebong.

Kata Kunci: *Interval Training; Kebiasaan Merokok*

### PENDAHULUAN

Proses dalam menciptakan manusia Indonesia yang berkualitas telah menjadi kebutuhan penting, terutama di era globalisasi yang penuh akan tantangan. agar mencapai Indonesia yang berkualitas tidak cukup hanya dengan menerapkan perubahan ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi juga diharapkan kondisi fisik/jasmani dan mental yang sehat untuk menjalankan segala aktivitas. Ada sebuah pepatah lama menunggu "*Men sana in corpore sano*" yang sangat menjelaskan kepada masyarakat Indonesia betapa pentingnya kesehatan bagi diri sendiri dan orang lain, doping merupakan penyalahgunaan zat dan metode terlarang guna menunjang prestasi olahraga serta (UU RI No. 11 Tahun 2022 Pasal 21)

Senada dengan (WHO) yang menyatakan tanggal 31 setiap tahun sebagai Hari Tanpa Merokok Dunia. Di seluruh

belahan dunia orang diminta agar tidak merokok, peringatan berulang tentang bahaya tembakau dan semua produknya. Efek kesehatan yang merugikan dari merokok sudah diketahui, seperti kanker paru-paru, kanker kerongkongan, kanker kandung kemih, penyakit arteri koroner dan tekanan darah tinggi. Sebagian besar juga mengetahui bahwa merokok berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani, daya tahan kardiovaskuler (kesehatan jantung, paru-paru dan peredaran darah). Seperti daya tahan aerobik, ini adalah kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk beradaptasi dengan efek aktivitas fisik apa pun. Melalui latihan dan aktivitas olahraga yang teratur dan sistematis dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru (Prabowo et al., 2022)

Merokok merupakan kebiasaan hidup sehari-hari. Gaya hidup yang menarik



sebagai salah satu masalah kesehatan, setidaknya dapat menjadi faktor ancaman penyakit tidak menular. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perokok berat memulai kebiasaan ini pada usia remaja dan namu hampir mustahil perokok berat yang mulai merokok sebelum dewasa. (Donie, 2017)

Salah satu orang yang kurang memperhatikan kesehatannya adalah merokok. Seperti yang terlihat pada masyarakat Indonesia pada umumnya, seperti yang banyak dimiliki oleh para pecinta rokok saat ini. Meskipun pemerintah telah berusaha mengkampanyekan bahaya merokok dari sepanduk, iklan, pesan layanan masyarakat, bahkan pada bungkus rokoknya sendiri terdapat himbauan dan bahaya merokok, namun nyatanya masih semakin banyak orang yang merokok.

Sangat sulit untuk menghilangkan kebiasaan merokok bagi individu yang benar-benar kecanduan merokok. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa masalah tersebut dapat diatasi dengan baik jika kemauan/tekad yang kuat dari yang bersangkutan. Tampaknya pengetahuan saja tidak cukup. Mencapai komitmen ini membutuhkan tindakan nyata. Peran orang yang bersangkutan memegang peranan penting dalam mencapai tujuan berhenti merokok.

Keadaan kesehatan seseorang sangat erat kaitannya dengan kebiasaan perilaku tertentu seseorang. Dalam setiap program pelatihan harus dilakukan evaluasi terhadap program yang akan dilaksanakan atau yang akan dilaksanakan agar sebaik-baiknya mencapai tujuan yang dicapai dalam program pelatihan tersebut. (Arifianto et al., 2020) Mencapai hidup sehat juga membutuhkan kebiasaan dan perilaku yang sehat. (Wulas Sari, 2019)

Namun sangat disayangkan para perenang juga terbiasa merokok dan diketahui bahwa merokok dapat mempengaruhi atau melemahkan kondisi fisik seseorang/atlet dengan kebiasaan tersebut. Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok akan menyebabkan penyakit pada tubuh seperti penyakit kardiovaskular, penyakit kanker paru-paru, rongga mulut, kanker laring, tekanan darah

tinggi, impotensi dan gangguan kehamilan serta malformasi kandungan.

Bahaya merokok tidak hanya bagi perokok aktif, tetapi juga bagi bukan perokok yang menghirup asap tembakau di dekat perokok atau bisa disebut perokok pasif, dan efek dari perokok pasif akan jauh lebih berbahaya dari pada perokok aktif. Rokok merupakan salah satu sebab terbununya orang diseluruh dunia dan satu-satunya produk dijual legal, yang membunuh hingga setengah dari konsumennya. Kebiasaan merokok menyebabkan setidaknya 30 jenis penyakit pada manusia, bahkan sulit untuk menghilangkan kebiasaan merokok dan jarang orang mengenalinya sebagai kebiasaan buruk. (Sodik, 2018)

Latihan interval termasuk dalam metode latihan yang meningkatkan keadaan prinsip interval, yaitu latihan interval yang ditandai dengan variasi durasi beban (panjang jarak/panjang rangkaian latihan), variasi intensitas beban (kecepatan/overload), fluktuasi interval beban (Waktu istirahat.) dan mode istirahat melawan penyesuaian komponen tegangan. (Hakim et al., 2020)

Interval training memiliki gerakan yang tidak cepay namun dengan jarak lebih jauh, sebagai contoh olahraga renang adalah cabang olahraga yang sangat dikenal oleh masyarakat umum baik dalam maupun di luar negeri, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. (Mulyana, 2013). Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi orang-orang yang mengerti betapa pentingnya olahraga bagi kebugaran dan kesehatan mereka. (Novero et al., 2022)

Dari latar Belakang serta Identifikasi Masalah penelitian ini akan dibahas tentang upaya mengurangi kebiasaan merokok pada perenang lelong melalui latihan interval.

## **METODE**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan disain *quasy eksperimen*, menggunakan kebiasaan merokok sebagai variabel bebas dan interval latihan sebagai variabel terikat. Karakter utama penelitian eksperimen adalah memiliki perlakuan yang diterapkan pada objek atau subjek penelitian. (Maksum, 2015)

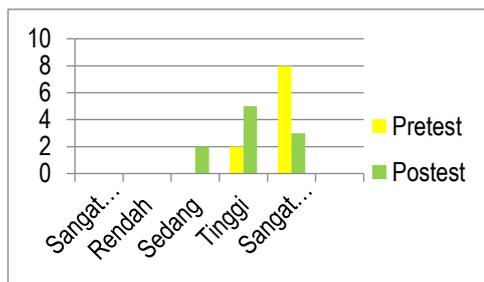


Peserta dalam penelitian ini adalah semua perenang Lebong, total 30 orang. Populasi adalah subjek penelitian (Arikunto, 2010). Teknik *sampling* yang dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memiliki karakteristik yang sudah diketahui berdasarkan sifat atau karakteristik populasi. (Macgilchrist et al., 2022). Sebanyak 10 orang hasil observasi dan wawancara tentang sifat atau ciri, yaitu. atlet yang merokok.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti menggunakan wawancara, dokumentasi dan survey sedangkan dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. Setelah pengumpulan data, peneliti melakukan analisis data Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik inferensial data. (Sugiyono, 2020)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uraian lengkap mengenai statistik pre dan post test upaya pengurangan kebiasaan merokok pada perenang Lebong melalui interval training secara lengkap disajikan sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Pree-tes dan Post Tes

Gambar tersebut menunjukkan bahwa pada pre-test terdapat 8 orang yang memiliki kelas kebiasaan merokok tinggi, sedangkan pada hasil post-test hanya terdapat 2 orang yang memiliki kelas kebiasaan merokok sangat tinggi, dapat dilihat . lihat tabel berikut;

Tabel 1. Data *Pre-test*

Nilai	F	Fa	Fr	Kategori
95 – 115	0	0%	0%	Rendah
116– 126	2	20%	20%	Tinggi
127– 137	8	80%	80%	Sangat Tinggi
Total	10	100%	100%	

Tabel 2. Data *Post-test*

Nilai	F	Fa	Fr	Kategori
57 – 74	0	0%	0%	Rendah
75 – 92	3	30%	30%	Sedang
93 – 110	5	50%	50%	Tinggi
111 – 128	2	20%	20%	Sangat Tinggi
Total	10	100%	100%	

Dari hasil pengujian hipotesis diketahui nilai t tabel pada penelitian ini, dimana  $N=10$  dan sig.  $0,05/2,228$ . Dari hasil uji sampel berpasangan diketahui bahwa  $t\text{-score } 7,539 > t\text{-tabel } 2,228$ . Dari hasil tersebut terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata perilaku merokok para atlet setelah latihan interval. Dari sini dapat disimpulkan bahwa interval training memiliki pengaruh terhadap perilaku merokok. Seperti berikut:

Tabel 3. Hasil Uji hipotesis

Hasil Uji	T <sub>Hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>
Pre test – post test	7,539	2,228

Dengan demikian hipotesis ( $H_a$ ) diterima yang berbunyi: “Berhasil menurunkan kebiasaan merokok pada perenang Lebong”. Dapat dilihat dari hasil di atas. Oleh karena itu, hipotesis ( $H_a$ ) diterima karena rata-rata data pretest adalah 127,80 dan rata-rata posttest adalah 99,30. Besarnya perubahan kebiasaan merokok perenang Lebong terlihat dari selisih rata-rata 28,5 poin dan peningkatan sebesar 22 persen.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa uji hipotesis menunjukkan bahwa latihan interval berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan merokok perenang Lebong. Terlihat dari hasil uji-t diperoleh  $t\text{-hitung } 7,435$  dan  $t\text{-tabel } 2,228$  yang merupakan perubahan yang



signifikan dengan rata-rata 127,80 pada pre-test dan 99,30 pada post-test. peningkatan persentase kebiasaan merokok yang berkurang. dari 22%.

Sehingga hasil tersebut dapat diartikan memberikan pengaruh yang baik dalam mengurangi kebiasaan merokok para atlet. Namun, untuk mengurangi kebiasaan merokok, perlu juga didukung sebanyak mungkin. (Donie, 2017).

Pelatihan interval adalah latihan yang dilakukan dengan interval dari satu pengulangan ke pengulangan berikutnya. Pada latihan interval, hal ini dilakukan secara bertahap dari waktu istirahat panjang sampai waktu istirahat paling rendah.

Adapun manfaat latihan interval, penelitian menunjukkan bahwa latihan 15 menit membakar lebih banyak kalori daripada satu jam di treadmill untuk pembakaran kalori dan lemak. Dengan berolahraga secara teratur dan konsisten dengan intensitas tinggi, Anda meningkatkan kemampuan tubuh untuk berlatih lebih keras dan membakar lebih banyak kalori. (Rusiawan H, 2020)

Dengan menggunakan rangkaian latihan interval, dapat dikatakan bahwa perenang lebih banyak menghabiskan waktu untuk latihan dibandingkan dengan kebiasaan buruknya yaitu merokok. Karena Anda menghabiskan lebih banyak waktu berolahraga daripada merokok (Ikhsan, H. & Purnomo., 2012)

Latihan ini dilakukan secara rutin untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Untuk mengurangi kebiasaan merokok saat berenang, atlet harus berlatih dengan intensitas tinggi dan berniat berhenti merokok bersamaan dengan latihan interval ini.

## KESIMPULAN

Hasil analisis pengujian hasil penelitian, serta pembahasan, diambil kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan antara interval training terhadap kebiasaan merokok pada atlet renang lebong dengan nilai  $t_{hitung} 7,539 > t_{tabel} 2,228$  dengan persentase kenaikan mengurangi kebiasaan merokok 22%. Kedua, kondisi fisik atlet yang telah menjalani *treatment* semakin membaik

dikarenakan berkurangnya kebiasaan merokok.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada PRSI Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu yang memberikan wadah kepada peneliti dalam menjalankan proses penelitian. Kemudian terima kasih diucapkan kepada instansi Universitas Bengkulu yang membantu dan memfasilitasi pada proses penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, I., Raibowo, S., & Jatra, R. (2020). Groundstroke Training Games Dalam Bentuk Video Untuk Atlet Junior Tenis Lapangan Irfan. *Jurnal MensSana*, 5, 182–190.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Reka Cipta.
- Donie. (2017). *Pendekatan Konseling Dalam Pencegahan Kebiasaan Merokok Pada Atlet*. Bintang Pustaka.
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Ikhsan, H., A., & Purnomo. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bahaya Merokok Terhadap Perilaku Mengurangi Konsumsi Rokok Pada Remaja. *Karya Ilmiah Stikes Telogorejo*, 1(8), 120–127.
- Macgilchrist, F., Potter, J., & Williamson, B. (2022). Reading internationally: if citing is a political practice, who are we reading and who are we citing? *Learning, Media and Technology*, 47(4), 407–412. <https://doi.org/10.1080/17439884.2022.2140673>
- Maksum. (2015). *Metodologi Penelitian*. Universitas Surabaya Press.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya



- Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3, 488–498.
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). *Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong*. 3(1), 107–119.  
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Prabowo, A., Raibowo, S., eko nopiyanto, Y., & restu illahi, B. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212–222.
- Rusiawan H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2max. *Wahana Pendidikan*, 7(1), 212–222.
- Sodik, M. A. (2018). Bahaya Merokok Bagi Masa Depan Dan Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 54–60.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif* (Y. S. Suryandari (ed.)). Alfabeta, CV Bandung.
- Wulas Sari. (2019). *Upaya Mengurangi Pencegahan Merokok Pada Siswa*. Cipta Publishing.