

P-ISSN ----

E-ISSN ----



**Jurnal Ilmiah Mahasiswa**

Volume 1, Nomor 1, Juni 2020

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PARA PETANI PEMULA DESA BLANG  
GELE KECAMATAN BEBESAN  
KABUPATEN ACEH TENGAH TAHUN 2017**

**Arija, Zikrur Rahmat dan Irfandi**  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
STKIP Bina Bangsa Getsempena

**ABSTRAK**

Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah hampir setiap hari melakukan rutinitasnya yaitu berkebun. Sehingga secara tidak langsung, kondisi ini menyebabkan mereka melakukan gerakan-gerakan seperti menyangkul, memikul, mengangkat secara sistematis, teratur, serta terus menerus sepanjang hari setiap harinya. Dengan demikian berdasarkan dari tingkatan aktifitas gerak mereka telah memenuhi akan kebutuhan gerak untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani. Namun pada kenyatannya, masih banyak beberapa individu masyarakat Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah yang masih sering terjangkit penyakit seperti batuk, flu, atau bahkan serangan jantung. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Seberapa besar tingkat Kebugaran jasmani petani pemula desa gele kecamatan bebesan. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani petani pemula desa gele kecamatan bebesan". Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan kualitatif. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani kopi pemula di desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 yang terdiri dari 10 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode tes kesegaran jasmani. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, Hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: Berdasarkan tes kebugaran jasmani Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukkan untuk putera kategori baik yaitu 40%.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani. Petani pemula

**ABSTRACT**

*Bebesan District, Central Aceh Regency, almost every day does his routine, namely gardening. So that indirectly, this condition causes them to carry out movements such as carrying, lifting systematically, regularly, and continuously throughout the day every day. Thus, based on their activity level, they have met the need for movement to achieve physical fitness goals. However, in reality, there are still many individuals in the Bebesan sub-district, Central Aceh district, who are still often affected by diseases such as stones, flu, or even heart attacks. The formulation of the*

problem in this study was a big surprise for the physical fitness of the beginner farmers in Gele Village, Bebesan District. While the purpose of this study was to determine the level of physical fitness of novice farmers in Gele Village, Bebesan District. This type of research is descriptive research, with a qualitative approach. The population in this study were all novice coffee farmers in the village of Blang Gele, Bebesan District, Central Aceh Regency in 2017, which consisted of 10 people. The sample in this study was taken by total sampling. Data was collected by using the physical fitness test method. Furthermore, the data were analyzed using descriptive statistical techniques. The results of the study using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which were carried out sequentially, the following results were obtained: good that is 40%.

**Keywords:** Physical fitness. Beginner farmer

## **PENDAHULUAN**

Komponen Jasmani dibagi atas dua yaitu, Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Keterampilan. Semua bentuk kegiatan manusia memerlukan dukungan kemampuan fisik, oleh karena itu kemampuan fisik merupakan faktor dasar (*fundamental factor*) untuk setiap aktivitas manusia. Untuk menjalankan tugas sehari-hari, seseorang minimal memiliki kemampuan fisik yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan lebih baik lagi bila memiliki kemampuan cadangannya. yang bertingkat-tingkat itu adalah kemampuan jasmani / kondisi fisik (sehat dinamis) dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan. (Agus M. 2004 : 5)

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sudah populer di kalangan masyarakat saat ini. Mengenai definisi kesegaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut : Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Agus Mukhlolid, M.Pd (2004 : 3) menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk

menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Suratman (1975) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.

## **METODE PENELITIAN**

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani kopi pemula di desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 yang terdiri dari 10 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *total sampling*, (Suharsimi Arikunto, 2005:97). Pertimbangan peneliti dalam penelitian ini adalah usia dewasa yang berumur 20-27 tahun. Dengan demikian hasil penelitiannya nanti tidak bisa dipakai untuk menggeneralisasi, artinya bahwa hasil dalam penelitian ini hanya berlaku khusus untuk usia dewasa.

Tabel 3.1 Daftar nama sampel penelitian

No	Nama Sampel	Umur
1	Suharno	20
2	M. Daud	23
3	Bambang	27
4	Zainal	27
5	Erwin	25
6	Amiruddin	27
7	Samsuar	30
8	Baharuddin	23
9	Susanto	25
10	Sarjiman	25

Sumber : Ketua Desa Blang Gele Kecamatan Bebesan

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 126) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan untuk mengumpulkan

data/informasi agar kegiatan pengumpulan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Cara ini dilakukan untuk memperoleh data yang obyektif yang diperlukan untuk menghasilkan kesimpulan penelitian yang obyektif pula.

#### **a. Kesegaran Jasmani**

##### **Instrumen Kesegaran Jasmani**

Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik (tingkat kesegaran jasmani) menurut Nurhasan (2001 : 149-150). Petunjuk pelaksanaannya menurut Nurhasan (2001 : 136-148).

##### **Tes Lari Cepat (*Sprint*) 50 Meter**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari cepat (*sprint*) 50 meter adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Alat / fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin serta.jarak: antara garis start dan finish 50 meter
- 2) Peluit
- 3) Stop watch
- 4) Bendera start

Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri, pada waktu diberi aba-aba "ya", testi lari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 50 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis finish, stop watch dihentikan.
- 2) Kesempatan lari diulang apabila :
  - 2.1) Pelari mencuri start dan berlari diluar lintasan
  - 2.2) Pelari terganggu oleh pelari lainnya

skor :

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

##### **Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 Detik**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes angkat tubuh (*pull-up*) selama 60 detik adalah sebagai berikut :

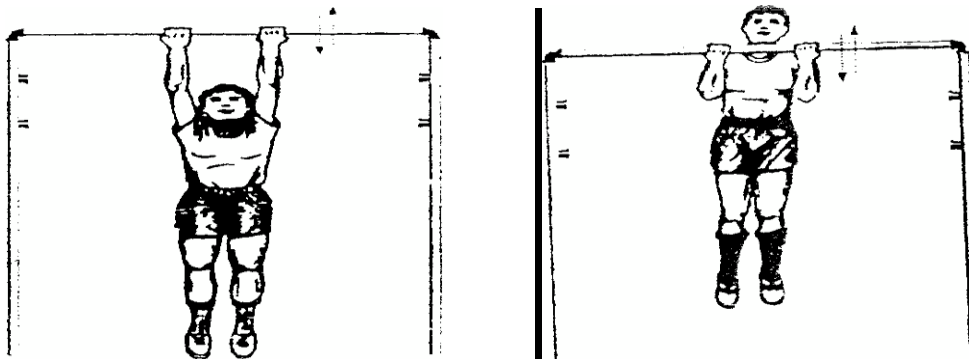
Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot

bahu, Alat / fasilitas :

- 1) Palang tunggal, 2) Stop watch

Pelaksanaan :

- 1) Testi bergantung pada palang tunggal sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan di buka selebar bahu dan keduanya lurus
- 2) Testi mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Melelakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 2 Sikap badan pada tes *Pull-up* (Nurhasan, 2001 : 139-140)

#### **Tes *Sit-Up* Selama 60 Detik**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes *Sit-up* selama 60 detik adalah sebagai berikut :

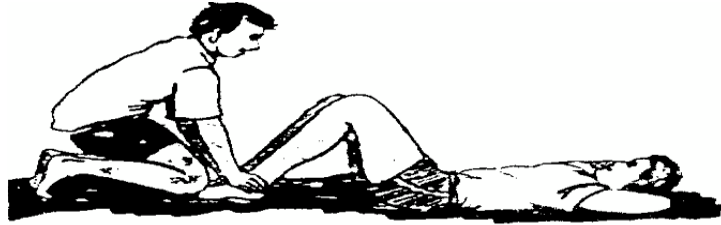
Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat / fasilitas : 1) Lantai / lapangan rumput, 2) Stop watch

Pelaksanaan .

- 1) Testi berbaring terlentang diatas, lantai / rumput. Kedua lutut ditekuk  $\pm 90^{\circ}$ . Kedua tangan dilipat dan diletakan dibelakang kepala, dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai.
- 2) Salah seorang teman testi membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat.
- 3) Pada aba-aba "Ya", testi bergerak mengambil sikap duduk, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama waktu 60 detik.
- 4) Gerakan itu gagal bilamana :

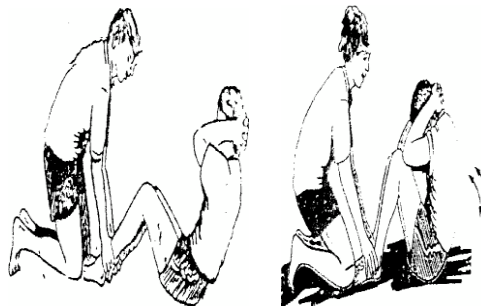
4.1) Kedua tangan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin, 4.2) Kedua tungkai ditekuk lebih 90°, 4.3) Kedua siku tidak menyentuh paha, Skor : Jumlah *Sit-up* yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan *Sit-up* yang tidak benar diberi angka 0 (nol).



Gambar 3, Sikap permulaan (Nurhasan, 2001 : 142)



Gambar 4, Posisi jari-jari saling berkaitan diletakan dibelakang kepala (Nurhasan, 2001 : 142)



Gambar 5 Sikap duduk dan pada saat mengangkat badan (Nurhasan, 2001 : 143)

### **Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini berlujuan untuk mengukur daya ledak (power) otot tungkai

Alat / fasilitas :

- 1) Papan skala
- 2) Serbuk kapur

Pelaksanaan

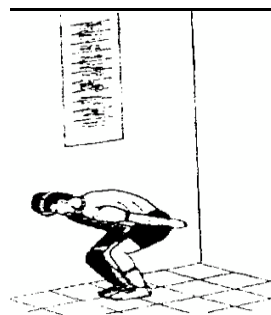
1) Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dengan salah satu lengan yang berada didekat dinding diluruskan keatas, ditempelkan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian meloncat setinggi mungkin dan sambil menepuk papan skala dengan tangan terdekat sehingga meninggalkan bekas pada papan skala selanjutnya mendarat dengan kedua kaki.

Skor : Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 6 Sikap awal pada tes *vertical jump* (Nurhasan, 2001 : 146)



Gamba 7Sikap aba-aba pada tes *vertical jump* (Nurhasan, 2001 : 146)



Gambar 8, Sikap meloncat pada tes *vertical jump* (Nurhasan, 2001 : 147)

### **Lari Jarak 1000 Meter**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari jauh 1000 meter adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori. Alat / fasilitas :

- 1) Lapangan yang rata atau lintasan dengan jarak 1000 meter
- 2) Stop watch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit

Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba "siap" testi mengambil sikap start berdiri untuk siap lari.
- 2) Pada aba-aba "ya", testi lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter.
- 3) Bila ada testi yang mencuri start, maka testi tersebut dapat mengurangi tes tersebut.

Skor : Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1000 meter adalah waktu tempuh jarak 1000 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

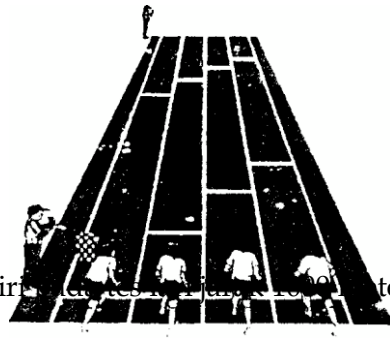
- 1) Lapangan yang rata atau lintasan dengan jarak 1000 meter
- 2) Stop watch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit

Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba "siap" testi mengambil sikap start berdiri untuk siap lari.
- 2) Pada aba-aba "ya", testi lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter.
- 3) Bila ada testi yang mencuri start, maka testi tersebut dapat mengurangi tes tersebut.



Skor : Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1000 meter adalah waktu tempuh jarak 1000 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 9 Sikap start berdiri  
(Nurhasan, 2001 : 137)

### Penilaian Kesegaran Jasmani

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) kurang sekali. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

Tabel 7 Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali (BS)	5
Baik (B)	4
Sedang (S)	3
Kurang (K)	2

(Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999 : 27)

Untuk menentukan nilai secara keseluruhan kesegaran jasmani dilakukan dengan cara :

- 1) Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik Petani desa gele tersebut.
- 2) Hasil jumlah tersebut dalam butir diatas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan.
- 3) Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik Petani desa gele seperti tersebut dalam tabel berikut :

Tabel 8 Norma Tes Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)

(Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999 : 28)

Tabel 9 Nilai Tes Kesegaran Jasmani

Nilai	Lari cepat ( <i>sprint</i> ) 50 meter	Angkat tubuh ( <i>pull up</i> )	<i>Sit-up</i> (60 detik)	Loncat tegak ( <i>vertical</i> <i>jump</i> )	Lari jarak 1000 meter	nilai
5	Sd-7.2"	19 keatas	41 ke atas	73 keatas	Sd-3'14"	5
4	7.3"-8.3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8.4"-9.6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9.7"-11.0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2

(Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999 : 27)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 perhitungan dapat dilihat pada lampiran sedangkan secara keseluruhan dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (Putra)

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	22-25	2	20%
2.	Baik	18-21	1	10%
3.	Sedang	14-17	4	40%
4.	Kurang	10-13	1	10%
5.	Kurang sekali	5-9	2	20%

	Jumlah		10	100 %
--	--------	--	----	-------

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada Petani pemula desa Blang Gele kriteria baik sekali yaitu 20%, yang mempunyai kriteria baik sebesar 10%, yang mempunyai kriteria sedang sebesar 40%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 10%, dan kurang sekali 20%. Berarti tingkat kebugaran jasmani pada Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria sedang yaitu 40%.

#### Hasil tes Lari 50 Meter (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	1	10%
2.	4	Baik	5	50%
3.	3	Sedang	2	20%
4.	2	Kurang	2	20%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
		Jumlah	10	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari 50 meter Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 10%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 50%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 20%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 50 meter Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

#### Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	1	10%
2.	4	Baik	5	50%
3.	3	Sedang	2	20%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	1	10%
		Jumlah	10	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes angkat tubuh Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 10%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 50%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 20%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 7%, dan kriteria kurang sekali 10%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan angkat tubuh Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

#### Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	2	20%
3.	3	Sedang	6	60%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	1	10%
		Jumlah	10	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi bahwa hasil tes baring duduk 60 detik Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 20%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 60%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 10%, dan kriteria kurang sekali 10%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan baring duduk 60 detik Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria sedang.

#### Hasil Tes Loncat Tegak (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	20%
2.	4	Baik	5	50%
3.	3	Sedang	1	10%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	1	10%
		Jumlah	10	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes loncat tegak Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali 20%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 50%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 10%,

sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 10%, dan kriteria kurang sekali yaitu 10%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

#### Hasil Tes Lari 1000 Meter (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	20%
2.	4	Baik	5	50%
3.	3	Sedang	2	20%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
		Jumlah	10	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes lari 1000 meter Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 20%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 60%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 13%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali yaitu 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 1000 meter Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

#### 4.2 Pembahasan

Hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: (1) Tes lari 60 meter putera menunjukkan nilai baik. (2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik putera menunjukkan nilai baik.(3) Tes baring duduk 60 detik putera menunjukkan nilai sedang, (4)Tes loncat tegak putera menunjukkan nilai baik,(5) Tes lari 1000 meter putera menunjukkan nilai baik. Berdasarkan tes kebugaran jasmani Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukkan untuk putera kategori baik yaitu 40%.

Memperhatikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diambil kesimpulan sebagai berikut:dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

pada Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada petani pemula desa Blang Gele kategori baik.

Pembinaan kegiatan kebugaran jasmani Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 merupakan kegiatan pengembangan kesehatan petani pemula terhadap kinerja bertani ke arah kebugaran yang tentu saja harus didukung oleh kemampuan fisik dan kualitas jasmani yang baik pula. Pengembangan kebugaran jasmani tersebut mengembangkan berbagai pola latihan yang belum tersusun dengan baik, dimana di saat pelaksanaan terdapat berbagai kendala antara lain fasilitas dan sarana yang kurang mendukung dan cuaca yang terkadang berubah-ubah menjadi faktor penyebab terganggunya pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani tersebut, pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas (pekerjaan). Semakin baik kebugaran jasmaninya maka akan semakin produktif. Dengan demikian pula kaitannya dengan kegiatan petani pemula.

Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya pola pembinaan kegiatan kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada petani pemula perlu ditingkatkan, khususnya dengan latihan-latihan fisik agar dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam kinerja bertani dan meningkatkan derajat hidup sehat serta komponen-komponen dalam kondisi fisik tersebut hendaknya dilakukan pembinaan latihan fisik sesuai dengan kapasitas yang dibutuhkan sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

## ***SIMPULAN DAN SARAN***

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 dapat disimpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kategori baik yaitu 40%. Memperhatikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diambil kesimpulan sebagai

berikut:dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada petani pemula desa Blang Gele kategori baik.

### **Saran**

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah:

1. Selalulah berolahraga karena dengan berolahraga tubuh bisa menjadi sehat, kuat dan tahan terhadap penyakit.
2. Menjaga kesehatan sangat penting untuk para petani agar kinerja juga berjalan dengan baik.
3. Menjaga pola makan yang sehat, istirahat yang cukup dan serta kerja yang teratur
4. Meningkatkan latihan fisik yang berhubungan dengan kebugaran jasmani sebanyak 3x dalam seminggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus M. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Surakarta : LPP dan UNS Press.
- A.Kamiso. 1991. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Semarang : FPOK IKIP Semarang
- Abdul Kadir 2003. *Hubungan VO2 Max dengan IMT peserta Diklat sekolah pertama Depdiknas*.  
Jakarta : Pusat Statistik Pendidikan Balitbang Depdikbud
- Daniel, M. 2002. *Pengantar ekonomi pertanian*. Jakarta,.Bumi Aksara.
- Depdikbud. 1997. *Pola Umum Pembinaan Dan Pembangunan KesegaranJasmani*. Jakarta :  
Pusat Kesegaran Jasmani
- 1999. *Tes Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta
- Depdikbud. (1999). *Petunjuk Teknis: Pola Umum pembinaan dan Pengembangan Kesegaran  
Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosda
- Giriwoyo, Y.S Santoso, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*.Bandung: Penerbit  
ITB
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak  
Kusuma
- Hidayat, Yandhi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13  
Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan  
Aman*.Yogyakarta:Lukman Offset.
- .(2004). *Berolahraga Untuk kebugaran dan  
Kesehatan*.Yogyakarta: AndiOffset



Len Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total* .Jakarta : PT Raja Grafindo

Persada

M. Sajoto.2005. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam*

*Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize

Muhammad Ali.1993. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa

Moelyono, W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta

Rusli Lutan dkk. 2000. *Dasar-dasar kepelatihan*.Depdiknas. Dirjen Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penetaran guru SLTP setara D-III

Sadoso Sumosardjuno. 1985. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*.Jakarta : Gramedia

Soekidjo Notoatmodjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Sudarno SP. 2002. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Dirjen DiktiDepartemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Suharsimi Arikunto, 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.

Jakarta: Rineka Cipta

Sunita Al Matsier, 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.Jakarta: Gramedia Pustaka

Utama

Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khadafi.(2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha

Sutrisno Hadi.2000. *Statistik jilid II* .Yogyakarta : Andi Offset

Suratman, 1975, *Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik Kebugaran Jasmani* Bandung : Remaja Rosdakarya

Winarno Surachmad. 2004. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito

