

## SURVEI KEBUGARAN JASMANI PARA PETANI PEMULA DESA BLANG GELE KECAMATAN BEBESAN KABUPATEN ACEH TENGAH

Munzir

STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: kamil.garot@gmail.com

### Abstrak

Masyarakat 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

*The People of Bebesan Subdistrict, Central Aceh District, almost every day doing its routine, namely gardening. So indirectly, this condition causes them to carry out movements such as hoeing, carrying, lifting systematically, regularly, and continuously throughout the day every day. Thus based on the level of motion activities they have fulfilled the need for motion to achieve physical fitness goals. But in reality, there are still many individuals in the Bebesan District of Central Aceh District who are still often infected with diseases such as coughs, flu, or even heart attacks. The formulation of the problem in this study is how much the physical fitness level of the beginner farmers of Gele Village, Bebesan Subdistrict. While the purpose of this study was to determine the level of physical fitness of beginner farmers in the village of Gele, Bebesan sub-district. This type of research is descriptive research, with a qualitative approach. The population in this study were all beginner coffee farmers in Blang Gele village, Bebesan Subdistrict, Central Aceh District in 2017 which consisted of 10 people. The sample in this study was taken by total sampling. Data collection was carried out by 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) conducted in a sequential manner obtained the following*

*results: Based on physical fitness tests The beginner farmers of Blang Gele village in 2017 carried out as a whole showed mostly for the sons good category is 40%.*

**Keywords:** *physical fitness. beginner farmers*

## **PENDAHULUAN**

Derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi kemampuan kerja fisiknya. Setiawan (1992: 110) menatakan bahwa, Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kabupaten Aceh Tengah memiliki tataletak geografis yang berupa daerah pergunungan maupun perbukitan yang berada pada dataran tinggi khususnya kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah. Mayoritas masyarakat dataran tinggi gayo adalah berprofesi sebagai petani, khususnya adalah petani kopi.

Dengan kondisi yang demikian, masyarakat dataran tinggi gayo khususnya masyarakat Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah hamper setiap hari melakukan rutinitasnya yaitu berkebun. Sehingga secara tidak langsung, kondisi ini menyebkan 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.

Mengingat pentingnya mengetahui kebugaran jasmani untuk menjalankan aktivitas sehari-hari penulis ingin mengetahui survei tingkat Kebugaran jasmani para petani kecamatan Bebesan.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti. Hal ini hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Sudarno (2002: 9). Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- a) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
- b) Fungsi organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
- c) Respon otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Arikunto (1996: 63) penelitian deskriptif adalah penelitian yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan, sikap, pandangan dan proses yang

berlangsung serta pengaruh-pengaruh tertentu atau suatu tinjauan tentang kemampuan yang dimiliki oleh individu, pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

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. 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.

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. 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

#### **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 :

#### **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.

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

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes loncat tegak (*vertical jump*)

adalah sebagai berikut :

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

Alat / fasilitas :

#### **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

### 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 1** Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali (BS)	5
Baik (B)	4
Sedang (S)	3
Kurang (K)	2
Kurang Sekali (KS)	1

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani Indonesia, 2009: 27)

**Tabel 2** Nilai Tes Kesegaran Jasmani

Nilai	Lari cepat (sprint) 50 meter	Angkat tubuh (pull up) 60 menit	Sit-up (60 detik)	Loncat tegak (vertical jump)	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-	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9.7"-11.0"	13	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
1	11.1"-dst	5-8	0-9	38 dst	6'34" dst	1

(Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2009 : 27)

Data tes kesegaran jasmani yang terkumpul dimasukkan ke dalam tabel, dikonversikan kedalam kategori-kategori kemudian dihitung persentasenya menggunakan rumus:

$$p = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

Nk : Banyaknya subyek dalam kelompok

N : Banyaknya subyek seluruhnya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

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

**Tabel 3** 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%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

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%.

**Tabel 4** 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%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

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.

**Tabel 5** 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%
		<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

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.

**Tabel 6 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%
		<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

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.

**Tabel 7 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%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

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 50,7%, 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.

**Tabel 8 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%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

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.

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 elakukan 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

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

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

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 Kepeleatihan 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: Rosdakarya
- 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.