Turnitin sukendro 7

by Dr. Drs. Sukendro. M. Kes. Aifo Analisis Kondisi Fisik Calon Petani Muda Jambi Ana

Submission date: 11-Jun-2021 01:27PM (UTC+0700)
Submission ID: 1604544760
File name: Analisis_kondisi_fisik_calon_petani_muda_Jambi.pdf (247.77K)
Word count: 2831
Character count: 16361

ISSN : 2087-927X (print)
ISSN : 2685-0516 (online)
Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Volume 10, No. 1, Mei 2021, pp. 89-96
http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i1.14099

Analisis kondisi fisik calon petani muda Jambi

Analysis of the physical condition of prospective young Jambi farmers

Sukendro[1], Rasyono[2,*], Boy Indrayana[3]

[1]Prodi. Pendidikan Olahraga dan Rekreasi, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

[1]sukendrodasar@yahoo.co.id*, [2]rasyono@unja.ac.id, [3]boy_indrayana@unja.ac.id
*corresponding author

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status kondisi fisik petani muda calon magang Jepang BPP Jambi tahun 2021. Kondisi fisik yang baik akan menunjang seseorang lebih produktif dalam melakukan aktifitas keseharian dalam profesi ataupun pekerjaan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes fisik meliputi (1) tes kekuatan daya tahan otot lengan menggunakan tes *push up* 60 detik, (2) tes kekuatan daya tahan otot perut menggunakan tes *sit up 60 detik*, (3) tes kecepatan maksimal menggunakan tes lari 40 meter, (4) tes kelincahan menggunakan *suttle run*, (5) tes daya tahan aerobik (VO_2max) menggunakan tes *MFT*. Tes ini akan menghasilkan skala penilaian untuk mengukur *performance* seseorang yang digambarkan melalui angka kuantitatif. Hasil tes menunjukkan bahwa 12 peserta magang kategori putri yang mengikuti tes hanya 11 peserta yang didapat 2 orang kategori baik, 5 orang dengan kategori sedang, dan 4 orang dengan kategoti kurang, serta 1 orang tidak mengikuti tes fisik. 32 peserta magang hanya 31 yang mengikuti tes kategori putra didapat 15 orang kategori baik sekali, 14 orang dalam kategori baik, 2 orang dengan kategori sedang dan 1 orang tidak mengikuti tes fisik. Status kondisi fisik dari hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk menentukan kelulusan seleksi petani muda calon magang Jepang BPP Jambi tahun 2021.
Kata Kunci: Kondisi Fisik, Tes

The purpose of this study is to see the physical status of young farmers who are prospective Japanese apprentices at BPP Jambi in 2021. A good physical condition will help someone to be more productive in carrying out daily activities in the profession or work. This study uses a physical test method which includes (1). arm muscle endurance test using a 60 second push up test, (2) muscle resistance test using a 60 second sit up test, (3) maximum speed test using the 40 meter running test, (4) agility test using suttle run, (5) aerobic endurance test (VO_2max) using the mft test. This test will produce a scale to measure a person's performance which is described through a quantitative scale. The test results showed that the 12 test participants in the category obtained 2 people in the good category, 5 people in the moderate category and 4 people with the poor category, and 1 people who did not take the physical test. The 32 test participants in the male category obtained 15 people in the very good category, 14 people in the good category, 2 people in the moderate category, and 1 people who did not take the physical test. The status of the physical condition of the results of the research initiated is used as the basis and consideration to determine the graduation of the selection of young farmers for Japanese apprenticeship candidates for BPP Jambi in 2021.
***Keywords**: Physical Condition, Test*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima : 13 April 2021
Disetujui : 29 April 2021
Tersedia secara *Online* Mei 2021

Alamat Korespondesi:
Rasyono
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Jambi
Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, Jambi 36361
E-mail: rasyono@unja.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan sebuah kondisi yang harus dimiliki seseorang untuk dapat terus beraktifitas sehari-hari dengan tidak terjadi kelelahan yang berlebihan. Disamping harus memiliki kesehatan seseorang harus memiliki kondisi fisik yang cukup untuk menjalani

pekerjaan. Keahlian dan profesi seseorang harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang baik akan meningkatkan produktifitas seseorang dalam menjalankan pekerjaanya. Kondisi fisik tersebut merupakan kondisi diaman seseorang memiliki kebugaran yang baik. Setiap manusia membutuhkan kemampuan fisik dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebutuhan fisik setiap orang berbeda sesuai dengan berat atau tidaknya aktifitas yang dilakukan. Kebutuhan fisik seseorang tersebut sring dikatakan sebagai derajat kebugaran.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti (Kamotep, 2019). Kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Hardiansyah, 2017). Kebugaran jasmani pengertiannya yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Yusuf, 2018). Kebugaran jasmani setiap individu memiliki tingkat kebugaran yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas sehari-hari dimana seseorang memiliki kemampuan *(ability)* kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti (Iswahyudi, Fajar, Sugeng, & Derana, 2020). Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Hidayat, (2014) kondisi fisik adalah komponen-komponen yang meliputi daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan *(agility)*, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi, namun kebutuhan kondisi fisik berbeda antar profesi. Hal ini digunakan juga oleh Balai Pelatihan Pertanian (BPP) Provinsi Jambi yang menaungi Provinsi Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat dan Riau menyelenggarakan rekrutmen calon petani muda yang akan melaksanakan magang di Jepang. Program ini merupakan sebuah program yang akan menempatkan tenaga profesional yang memiliki keahlian dibidang pertanian untuk bergabung pada perusahaan dibidang pertanian di Jepang dengan jangka waktu sesuai kesepakatan kontrak. Pelaksanaan program ini merupakan solusi dan stimulus mengingat kondisi pemuda tani yang ada di Indonesia sangat krisis, dengan latar belakang Indonesia sebagai negara agraris, padahal sektor pertanian merupakan salah satu sektor yang menyerap tenaga kerja yang cukup tinggi. Disisi lain, penurunan pada bidang pertanian akan berdampak pada berkurangnya tenaga kerja petani. Penurunan sektor pertanian juga berimplikasi terhadap ketahanan pangan di Indonesia pada masa depan sejalan dengan penurunan profesi

sebagai petani. Pada era millennial sekarang, generasi muda memiliki minat yang kurang terhadap bidang pertanian (Santoso, Effendy, & Krisnawati, 2020).

BPP Provinsi Jambi dalam merekrut calon petani muda memerlukan pertimbangan status kondisi fisik bagi pesertanya. Kondisi fisik diperlukan supaya calon petani muda memiliki produktivitas saat bekerja nantinya. Untuk dapat menganalisis fisik seorang perlu dilakukan tes dan pengukuran sehingga dapat dilakukan evaluasi sebagai bentuk interpretasi hasil tes dan pengukuran yang dilakukan. Tes yang dilakukan adalah dengan mengukur komponen fisik yang diperlukan dalam profesi tersebut dalam hal ini adalah petani. Kebutuhan fisik bagi pekerja dapat diartikan sebagai standar kebugaran jasmani dalam konteks ini adalah petani muda. Kebugaran jasmani berkaitan dengan produktivitas pekerja, semakin bugar pekerja, maka semakin tinggi produktivitasnya (Utami, 2012, 2013). Produktivitas adalah hubungan antara *output* yang dihasilkan dan *input* yang dibutuhkan untuk memproduksi *output* tersebut. Untuk itu, dilakukan sebuah pengukuran untuk mengetahui kondisi status fisik calon petani muda BPP Provinsi Jambi yang akan melakukan magang di Jepang. Penelitian ini digunakan sebagai bahan seleksi dan pembinaan selama melaksanakan pembekalan sebelum berangkat ke Jepang.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan survei. Tes dilakukan untuk memperoleh data dilakukan dengan analisis yang dapat menjelaskan secara lengkap masing-masing *variable*. Data penelitian diperoleh dari tes pengukuran kondisi fisik terhadap 45 calon petani muda BPP Provinsi Jambi yang mengikuti seleksi calon petani muda yang akan melaksanakan magang di Jepang. Instrumen tes pengukuran dalam penelitian tersebut menggunakan tes parameter kondisi fisik yang disusun BPP Provinsi Jambi yang di rujuk dari (Widiastuti, 2017).

Tabel 1. Populasi Penelitian

No.	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Putra	33
2	Putri	12
Jumlah Total		**45**

Jenis tes fisik yang digunakan pada penelitian ini adalah: (1) tes kekuatan daya tahan otot lengan menggunakan tes *push up* 60 detik; (2) tes kekuatan daya tahan otot perut menggunakan tes *sit up* 60 detik; (3) tes kecepatan maksimal menggunakan tes lari 40 meter; (4) tes kelincahan menggunakan *suttle run*; dan (5) tes daya tahan *aerobik* (*VO2max*)

menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Keseluruhan jenis ter tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur masing-masing variable (Fukuda, 2019; Lacy & Williams, 2018; Widiastuti, 2017). Analisis data penelitian ini dengan mempresentasekan hasil tes yakni berupa status kondisi fisik calon petani muda magang Jepang yang dimasukan dalam kategori, standar, atau norma yang dibuat oleh BPP Provinsi Jambi yang mengacu pada standar pekerja bukan standar untuk atlet. Berikut norma dalam menentukan hasil tes dalam penelitian ini

Tabel 2. Lari 40 Meter

Putra	Putri	Kategori	Nilai
Waktu (detik)			
< 6,29	< 7,29	Baik Sekali	5
6,30-6,59	7,30-7,59	Baik	4
7,00-7,29	8,00-8,39	Sedang	3
7,30-7,59	8,40-8,59	Kurang	2
8,00 >	9,00 >	Kurang Sekali	1

Tabel 3. Suttle Run 5 x 5 Meter

Putra	Putri	Kategori	Nilai
Waktu (detik)			
< 17,59	< 18,59	Baik Sekali	5
18,00-18,29	19,00-19,29	Baik	4
18,30-18,59	19,30-19,59	Sedang	3
19,00-19,29	20,00-20,29	Kurang	2
19,30 >	20,30 >	Kurang Sekali	1

Tabel 4. Sit Up 60 Detik

Putra	Putri	Kategori	Nilai
Jumlah (kali)			
> 28	> 22	Baik Sekali	5
27-25	21-19	Baik	4
24-22	18-16	Sedang	3
21-19	15-13	Kurang	2
18 <	12 <	Kurang Sekali	1

Tabel 6. Push Up 60 Detik

Putra	Putri	Kategori	Nilai
Jumlah (kali)			
> 28	> 22	Baik Sekali	5
27-25	21-19	Baik	4
24-22	18-16	Sedang	3
21-19	15-13	Kurang	2
18 <	12 <	Kurang Sekali	1

Tabel 7. MFT

Putra	Putri	Kategori	Nilai
Level			
> 7	> 5	Baik Sekali	5
6	4	Baik	4
5	3	Sedang	3
4	2	Kurang	2
3 <	1 <	Kurang Sekali	1

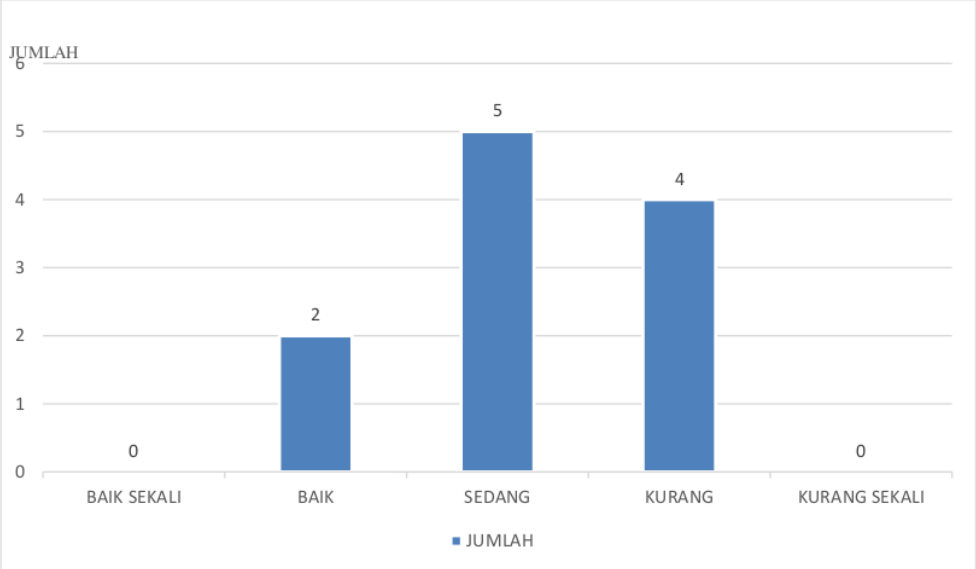
Tabel 8. Nilai Total Hasil Tes Fisik

Level	Kategori	Nilai
30-25	Baik Sekali	5
24-19	Baik	4
18-13	Sedang	3
12-7	Kurang	2
6 - 0	Kurang Sekali	1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

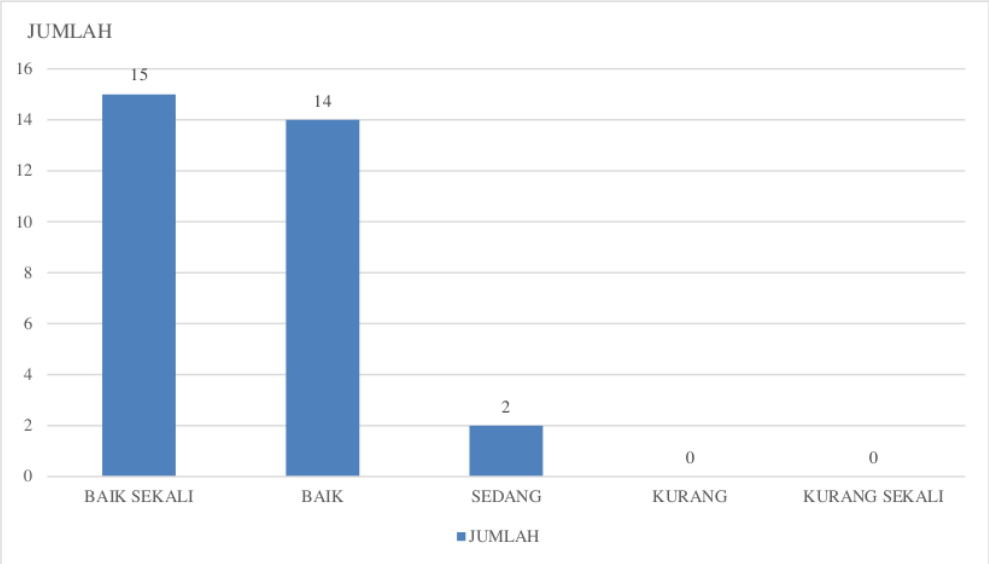
Hasil penelitian ini merupakan hasil tes fisik yang diperoleh dari peserta seleksi petani muda calon magang Jepang. Tes yang dilakukan dikelompokkan antara putra dan putri karena meiliki standar fisik yang berbeda. Berikut adalah hasil tes fisik yang didapatkan. Data hasil penelitian di atas dapat digambarkan seperti diagram batang di bawah ini.



Gambar 1. Kategori dan Hasil Kondisi Fisik Kelompok Putri

Data hasil tes serta gambar hasil kategori tes fisik calon petani muda magang Jepang diperoleh data bahwa dari 12 peserta magang yang mengikuti tes fisik 11 peserta tes kategori

putri didapat 2 orang kategori baik, 5 orang dengan kategori sedang dan 4 orang dengan kategoti kurang dan 1 tidak mengikuti tes fisik.



Gambar 2. Kategori dan Hasil Kondisi Fisik Kelompok Putra

Hasil tes di atas menunjukkan bahwa dari 33 peserta magang 31 yang mengikuti tes fisik kategori putra didapat 15 orang kategori baik sekali, 14 orang dalam kategori baik, 2 orang dengan kategori sedang dan 2 orang tidak mengikuti tes fisik.

Pembahasan

Hasil tes fisik pada peserta selesi calon petani muda yang akan magang di Jepang yang diselenggarakan oleh BPP Provinsi Jambi menunjukkan hasil nyata dan transparan terkait kondisi yang ada. Hasil di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik para peserta seleksi untuk kategori putri masih butuh perhatian khusus namun kategori putra tidak ada yang kurang. Kondisi sehat dinamis merupakan pondasi bagi kebugaran yang memadai. Kerja menimbulkan kelelahan dan seterusnya terjadi pemulihan sehingga seseorang merasa bugar kembali dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang, semakin tinggi pula produktivitas kerjanya (Utami, 2012, 2013). Untuk meningkatkan kemampuan manusia atau tenaga kerja agar mempunyai produktivitas kerja yang optimal, maka diperlukan tenaga kerja yang mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga mampu mengatasi beban kerja yang diberikan kepadanya. (Hasibuan & Siregar, 2017) menyatakan bahwa dengan kebugaran jasmani yang tinggi akan mempengaruhi

aktifitas kerja seseorang, sehingga dengan demikian akan mempengaruhi hasil atau produktivitas kerja yang dicapai.

Kondisi fisik merupakan sebuah keadaan tubuh yang bisa berubah-ubah tergantung dari penanganan pada komponen-komponen tubuh. Artinya kondisi fisik dapat secara mutlak dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan porsi masing-masing individu dengan latihan yang terstruktur, teratur, terukur dan progresif. Sehingga peningkatan dalam masing-masing komponen akan saling melengkapi. Latihan yang terprogram dapat meningkatkan status kondisi fisik terutama kebugaran jasmani (Hartati, Bayu, & Victorian, 2020) yang berguna untuk memelihara dan meningkatkan produktivtas kerja. Bahkan beberapa penelitian menyatakan bahwa, kondisi kebugaran jasmani yang memadai dapat meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar (de Bruijn et al., 2019; Donnelly et al., 2016; Hartati, Iyakrus, Destriana, & Vergara, 2020). Pernyataan serta teori dari hasil penelitian terdahulu yang sejenis yang diuraikan di atas menujukkan korelasi kondisi fisik terhadap produktivitas kerja menjadi acuan bahwa hasil penelitian yang menggambarkan status kondisi fisik petani muda calon magang Jepang ini dapat dijadikan sebagai penilaian dalam menentukan siapa yang layak untuk dikirim ke Jepang untuk melakukan magang sebagai petani untuk belajar dan harapannya ilmu dan pengalaman selama magang di Jepang dapat diterapkan setibanya ke Indonesia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menujukkan kondisi kondisi fisik *real* peserta seleksi program magang petani muda yang nantinya akan dikirim ke Jepang oleh BPP Provinsi Jambi. Hasil tes fisik yang menunjukkan bahwa 15 (48,38%) peserta laki-laki berada pada level baik sekali, 14 (45,16%) pada level baik, dan 2 (6,45%) pada level sedang, sedangkan untuk peserta perempuan, 2 (18,18%) pada level baik, 5 (45,45) pada level sedang, dan 4 (36,36%) pada level kurang terkain kondisi fisiknya. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan serta pertimbangan dalam proses seleksi dan penentuan kelulusan/keputusan, mengingat profesi petani sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima.

DAFTAR PUSTAKA

de Bruijn, A. G. M., Kostons, D. D. N. M., van der Fels, I. M. J., Visscher, C., Oosterlaan, J., Hartman, E., & Bosker, R. J. (2019). Importance of aerobic fitness and fundamental motor skills for academic achievement. *Psychology of Sport and Exercise*, *43*(July 2018), 200–209. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.02.011

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., …

Szabo-reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48). Lippincott Williams and Wilkins. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for Sport and Athletic Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers Inc.

Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, *4*(1), 83–92. https://doi.org/10.23887/PENJAKORA.V4I2.13369

Hartati, Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2020). Effect of Interval Training to Increase Physical Fitness. *Proceedings of the 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)*, 61–63. Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.015

Hartati, Iyakrus, Destriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical fitness level vs comulative achievement index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, *11*(12), 2019–2023.

Hasibuan, R., & Siregar, W. (2017). Kontribusi kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru. *Kesehatan Dan Olahraga*, *1*(2), 51. Retrieved from https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko

Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Retrieved from http://grahailmu.id/product/pelatihan-olahraga-teori-dan-metodologi/

Iswahyudi, N., Fajar, M. K., Sugeng, I., & Derana, G. T. (2020). Latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik (VO2 Max). *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(2), 61–69. https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12862

Kamotep, F. (2019). *Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Studi Eksperimen Pada Atlet Puslatda Taekwondo DIY)*. universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science. In *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315312736

Santoso, A. W., Effendy, L., & Krisnawati, E. (2020). Percepatan regenerasi petani pada komunitas usahatani sayuran di Kecamatan Samarang Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *1*(3), 325–336. https://doi.org/10.47492/jip.v1i3.59

Utami, S. R. (2012). Status gizi, kebugaran jasmani dan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(1), 74–80. https://doi.org/10.15294/kemas.v8i1.2815

Utami, S. R. (2013). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit spinning 1 bagian winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes Journal of Public Health*, *3*(4), 39–47. Retrieved from http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (2nd ed.). Jakarta: Rajawali Pers.

Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *1*(2), 1–13. https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162

Turnitin sukendro 7

ORIGINALITY REPORT

27%	25%	11%	13%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	stp-mataram.e-journal.id Internet Source	4%
2	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	3%
3	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	2%
4	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
5	rua.ua.es Internet Source	2%
6	ejurnal.budiutomomalang.ac.id Internet Source	2%
7	www.scribd.com Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
9	adoc.pub Internet Source	1%

10	download.atlantis-press.com Internet Source	1 %
11	Submitted to UNITEC Institute of Technology Student Paper	1 %
12	media.neliti.com Internet Source	1 %
13	digilib.unimed.ac.id Internet Source	1 %
14	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1 %
15	ejournal2.litbang.kemkes.go.id Internet Source	1 %
16	jurnal.upmk.ac.id Internet Source	1 %
17	www.tandfonline.com Internet Source	1 %
18	docobook.com Internet Source	1 %
19	link.lib.byu.edu Internet Source	1 %
20	repositori.unsil.ac.id Internet Source	1 %
21	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	Off		