



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## **ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH**

### **TITLE**

**EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PETANI KOPI KECAMATAN BANDAR KABUPATEN BENER MERIAH TAHUN 2015**

### **ABSTRACT**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat jika sewaktu-waktu diperlukan. Penelitian ini adalah penelitian diskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada petani Kopi Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Petani Kopi Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015 yang terdiri dari 150 orang. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan sample acak yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Harvard Step Test. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean), dan Persentase. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani pada petani Kopi di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015 dengan nilai rata-rata 81,6 berada pada kategori baik. Dengan rincian kategori baik sebanyak 10 orang sebesar 67% dan sisanya untuk kategori cukup sebanyak 5 orang sebesar 33%.