

Tingkat Kebugaran Pelari Rekreasi Di Kota Semarang

Ahad Agafian Dhuha^{a,1,*}, Andre Yogaswara^{b,2}, Zulfa Sadidah Salsabilla^{c,3}

^{abc} Universitas Muhammadiyah Semarang, Kedungmundu Raya No 8, Kota Semarang 50273, Indonesia

¹ ahadagafian@unimus.ac.id; ² andrevogaswara@unimus.ac.id; ³ A2B022002@student.unimus.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received 2022-12-28
Revised 2023-03-20
Accepted 2023-07-30

Keywords

Physical fitness
Recreational Runner
Semarang city

Kata kunci

Kebugaran Jasmani
Pelari Rekreasi
Kota Semarang

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of recreational runners in the city of Semarang. The variable of this research is the level of physical fitness. The subjects in this study were recreational runners in the city of Semarang, totaling 54 people. Data collection in the study was carried out using research instruments in the form of physical fitness test, namely the 2400 meter running test. The results of this study indicate that out of fifty four samples of recreational runners in Semarang City, as many as ten people or 18.50% fall into the very good category, nineteen people or 35.20% fall into the good category and twenty five people or 46.30 % is in the sufficient category, based on the results of this study it can be concluded that the physical fitness of runners in the city of Semarang is mostly in the sufficient category, and there are no samples in the less category, if you want to improve physical fitness, more programmed training is needed based on sports science and trainers who are experts in the field of physical fitness to exercise more effectively and get maximum results.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pelari rekreasi di Kota Semarang. Variabel penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Subyek dalam penelitian ini adalah pelari rekreasi di Kota Semarang yang berjumlah 54 orang. Pengumpulan data pada penelitian dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani yaitu tes lari 2400 meter. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari lima puluh empat sampel pelari rekreasi di Kota Semarang sebanyak sepuluh orang atau 18,50 % masuk dalam kategori sangat baik, Sembilan belas orang atau 35,20 % masuk dalam kategori baik dan dua puluh lima orang atau 46,30 % masuk dalam kategori cukup, berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan kebugaran jasmani pelari di Kota Semarang sebagian besar masuk dalam kategori cukup, dan tidak ada sampel yang masuk dalam kategori kurang, jika ingin meningkatkan kebugaran jasmani dibutuhkan latihan yang lebih terprogram berdasarkan ilmu keolahragaan dan pelatih yang ahli dalam bidang kebugaran jasmani agar latihan lebih efektif dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 mengenai sistem keolahragaan nasional, ruang lingkup olahraga terbagi 3 yaitu: olahraga pendidikan, rekreasi dan prestasi (Sandi, 2019). Dalam Undang

Undang terbaru ruang lingkup olahraga terbagi menjadi 3, yaitu : olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022). Perbedaan dari ruang lingkup olahraga pada Undang – Undang tahun 2005 dengan 2022 adalah perubahan ruang lingkup dari olahraga rekreasi menjadi olahraga masyarakat. Olahraga rekreasi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan mendapatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan, bersosialisasi dan memperkenalkan olahraga pada masyarakat (Br Nababan et al., 2019). Istilah atlet rekreasi digunakan untuk menunjukkan seseorang yang melakukan aktivitas fisik untuk kesenangan pada tingkat kompetisi yang lebih rendah dan berlatih ketika waktu senggang.

Pelari rekreasi merupakan kelompok yang beralih dari sedentary life ke latihan intensif dengan durasi serta beban yang terus meningkat, berbeda dengan atlet profesional dimana latihannya sudah dimulai sejak lama dengan peningkatan intensitas yang sistematis. volume dan intensitas latihan pada pelari rekreasi dibawah atlet professional (Haryati, 2022). Olahraga Masyarakat atau olahraga rekreasi bertujuan untuk membudayakan aktivitas fisik, menumbuhkan kegembiraan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh, membangun hubungan sosial, melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional, mempererat interaksi sosial yang kondusif dan memperkuat ketahanan nasional; dan meningkatkan produktivitas ekonomi nasional (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022). Berdasarkan beberapa sumber tersebut dapat ditarik kesimpulan pelari rekreasi adalah seseorang yang melakukan aktivitas fisik di waktu senggang yang dilakukan dengan intensitas ringan yang bertujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, bersosialisasi, memperkenalkan olahraga pada masyarakat. Salah satu bentuk olahraga rekreasi adalah berlari tetapi tidak untuk mencari prestasi, hanya berfokus meningkatkan kebugaran dan mengikuti event lari terbuka untuk memperbaiki catatan waktu.

Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan rutin melakukan berolahraga. Aktivitas olahraga memiliki pengaruh pada *lobus frontalis* yang terdapat di otak yang berfungsi untuk konsentrasi mental dan perencanaan yang kedua fungsi itu berdampak pada kemampuan berfikir dari otak. Otak bekerja secara kimiawi, zat kimia saraf dapat dihasilkan ketika melakukan olahraga atau aktivitas gerak dapat menghasilkan beberapa zat neurotransmitter diantaranya Norepinefrin dan serotonin yang berfungsi meningkatkan *mood*, motivasi dalam diri, kecemasan lebih rendah, percaya diri lebih tinggi dan memperbaiki proses belajar. Menjaga kebugaran jasmani dan Kesehatan memiliki berbagai manfaat, salah satunya mencegah berbagai macam penyakit a'a Manfaat olahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stress, menurunkan kolestrol (Pane, 2015).

Manfaat bagi jantung adalah jantung bertambah besar, sehingga daya tampung lebih besar dan denyut nadi (stroke volume) menjadi kuat (Palar et al., 2015). Berdasarkan beberapa sumber tersebut maka dapat ditarik kesimpulan manfaat olahraga adalah meningkatkan kesehatan, kebugaran, menjaga berat badan ideal, mengurangi stress dan meningkatkan kapasitas jantung dan paru – paru. Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan karena berhubungan dengan kesehatan seseorang, dengan

kebugaran yang baik seseorang akan mampu menjalani aktivitas dengan maksimal tanpa gangguan kesehatan, dengan rutin berolahraga akan mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh sehingga seseorang dapat berfikir dengan baik karena aliran darah dan suplai oksigen yang baik ke otak (Abduh et al., 2020). Tubuh yang tidak mudah kelelahan dan bugar adalah dampak yang dihasilkan dari kebugaran jasmani yang baik (Sinuraya & Barus, 2020).

Kebugaran jasmani meliputi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan adaptasi pada pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan berlebih dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan pekerjaan tanpa mengalami kelelahan dan rasa sakit (Utari, 2007). Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Widiawati, 2020). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam beradaptasi pada aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan (Almira et al., 2019). Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik, konsumsi makanan dan perkembangan teknologi yang pesat (Fikri, 2018). Berdasarkan beberapa sumber tersebut maka dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan kesehatan, kebugaran dan penampilan fisik ketika menerima beban fisik dalam aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh jenis kelamin, bentuk tubuh, usia, kondisi tubuh, kondisi fisik, gizi, berat badan, tidur/istirahat, dan latihan.

Olahraga rekreasi adalah aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu luang untuk mendapatkan kesenangan dan kegembiraan sehingga melalui olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, tanpa paksaan (Nababan et al., 2018). Olahraga rekreasi ialah olahraga yang berupa aktifitas fisik yang bertujuan mendapatkan kegembiraan dan kesenangan (Hidayat & Indardi, 2015). Olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan disamping bekerja, umumnya dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, bermain (Wahyudi, 2018). Pengertian olahraga rekreasi sudah tertulis di dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional yaitu, Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan (Rahman et al., 2017). Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh setiap orang yang merupakan bagian dari proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran seseorang (Sandi, 2019).

Berdasarkan beberapa pengertian olahraga rekreasi tersebut maka dapat disimpulkan olahraga rekreasi adalah aktifitas fisik yang dilakukan tanpa paksaan, tanpa aturan yang baku dan bertujuan untuk mendapatkan kesehatan, kegembiraan dan sarana untuk memperkenalkan olahraga pada masyarakat sehingga dapat meningkatkan kebugaran.

Dalam pasal 26 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi 1) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan untuk memassalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan

hubungan sosial. 2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan oleh Pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, prasarana dan sarana olahraga rekreasi. 3) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada dalam masyarakat. 4) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, bermanfaat, dan pemassalan. 5) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan untuk upaya menumbuh kembangkan klub klub dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, serta menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional (Hernawan, 2016).

Dari UU Nomor 3 Tahun 2005, pasal 26 maka dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi bertujuan sebagai pemassalan, memasyarakatkan olahraga, mengolahragakan masyarakat dan meningkatkan kebugaran masyarakat karena tingkat kebugaran masyarakat Indonesia terbilang rendah. Dengan semakin banyaknya event lari dengan peserta yang antusias, banyaknya komunitas lari, penuhnya lapangan olahraga menunjukkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat cukup tinggi, hal ini sangat baik untuk kemajuan suatu negara karena dengan masyarakat yang sehat akan meningkatkan produktivitas kerja sehingga dapat meningkatkan taraf hidup.

Salah satu bentuk pembinaan dan pemassalan olahraga adalah dibukanya fasilitas umum untuk olahraga, lintasan lari GOR Tri Lomba Juang dibawah pengelolaan Dispora Kota Semarang juga selalu ramai dipenuhi pengunjung setiap hari, terutama di hari sabtu dan minggu, GOR Tri Lomba Juang selalu ramai karna letaknya yang strategis dan lintasannya yang berstandar internasional, selain itu juga karna satu – satunya lintasan lari di Kota Semarang yang dapat digunakan masyarakat umum. Ada berbagai komunitas lari disana seperti Semarang Runners, Fake Runners, Playon Ndeso dan berbagai komuitas lain. Ada juga pelari rekreasi yang berlari secara individu, diantara pelari – pelari rekreasi tersebut bahkan ada yang sampai meraih podium pada beberapa event lari. Tujuan utama para pelari rekreasi ini dalam berlari adalah mendapatkan kesehatan, namun ada juga yang ikut berlari karna ajakan teman namun lama kelamaan tertarik dengan sendirinya, setelah berlari terus menerus maka kebiasaan mereka ini menjadi hobi dan membuat ketagihan untuk terus berlari. Saat ini tujuan seseorang melakukan olahraga bukan hanya mencari kesehatan, namun sudah menjadi gaya hidup dan hobi, juga untuk sarana refreshing, apalagi dengan kesibukan ditempat kerja, sekolah dan kuliah yang menjenuhkan sehingga masyarakat mencari sarana untuk hiburan yaitu berlari. Selain sebagai hiburan, berlari juga sebagai gaya hidup, untuk sarana bersosialisasi, meningkatkan kebugaran sehingga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja.

Kondisi fisik adalah komponen penting dalam peningkatan prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan khusus. Kondisi fisik umum Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Maliki et al., 2016). Kondisi fisik adalah

syarat yang dibutuhkan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi (Pujiyanto, 2015). Dengan kondisi fisik adalah dasar bagi atlet dan memiliki peran dalam antisipasi cedera pada atlet (Puspitasari, 2019). Salah satu komponen pada kebugaran jasmani atau kondisi fisik yaitu daya tahan. Daya tahan yang baik dapat diketahui melalui pengukuran tingkat kardiorespirasi atau sering disebut dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO2Max). VO2max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi tubuh selama aktivitas fisik atau latihan yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Karena VO2max ini dapat membatasi kapasitas kardiovaskuler seseorang, maka VO2max dianggap sebagai indikator terbaik dari ketahanan aerobik (Ulyandari, 2009). VO2 max merupakan volume oksigen tubuh yang dapat digunakan saat bekerja keras, dinyatakan dalam liter per menit (Ninzar, 2018). Volume Oksigen Maksimal adalah kemampuan tercepat seseorang dalam menggunakan oksigen selama olahraga.

Semakin tinggi nilai VO2max, maka semakin tinggi beban kerja yang dapat dilakukan dan semakin cepat pula pemulihan setelah aktivitas berat (Indrayana & Yuliawan, 2019). Kondisi kebugaran atau VO2Max yang optimal adalah modal utama yang harus dimiliki setiap atlet agar dapat terus berkonsentrasi penuh selama pertandingan (Widodo & Novitasari, 2022). Berdasarkan beberapa sumber tersebut maka VO2Max adalah kemampuan kemampuan tubuh dalam kemampuan tubuh atau paru – paru dalam mengkonsumsi oksigen sebanyak banyaknya selama melakukan aktivitas fisik. VO2max menggambarkan kardiovaskuler, paru dan hematologik dalam pengantaran oksigen, serta mekanisme oksidatif dari otot yang melakukan aktivitas. Selama menit pertama latihan, konsumsi oksigen meningkat hingga akhirnya tercapai keadaan steady state di mana konsumsi oksigen sesuai dengan kebutuhan latihan (Ulyandari, 2009). Kondisi VO2 max dapat dipakai sebagai tolak ukur kebugaran jasmani seseorang. Kondisi VO2 max yang baik penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Dengan VO2Max yang baik, maka semakin baik daya tahan sehingga mendukung performa dalam pertandingan. Selain itu atlet yang memiliki nilai VO2 max lebih tinggi mampu berlatih lebih intensif. VO2 max atlet atau olahragawan harus baik, karena untuk menunjang stamina ketika bertanding maupun latihan. Tingkat kebugaran atlet berhubungan erat dengan tingkat VO2 max-nya, dengan kapasitas aerobik maksimal berarti memiliki VO2 max yang tinggi maka tingkat kebugaran aerobiknya juga tinggi. Asosiasi Eropa untuk pencegahan dan rehabilitasi kardiovaskular membagi atlet menjadi kelompok elit dan rekreasi berdasarkan volume, frekuensi dan intensitas latihan serta tingkat kompetisinya (Haryati, 2022). Perbedaan intensitas atau beban latihan antara atlet elit dan rekreasi juga akan mempengaruhi perbedaan tingkat kebugaran seseorang

Tingkat kebugaran atlet profesional atau elit dan olahragawan rekreasi akan berbeda karena tujuan melakukan aktivitas fisiknya berbeda. Jika atlet bertujuan mendapatkan prestasi, berbeda dengan olahragawan rekreasi yang bertujuan untuk mendapatkan kebugaran dan mengisi waktu luang. Didalam Undang – Undang tujuan olahraga prestasi dan olahraga masyarakat atau rekreasi berbeda,

olahraga prestasi memiliki tujuan untuk meningkatkan prestasi sehingga dapat mengangkat harkat martabat bangsa. Sedangkan olahraga masyarakat atau rekreasi memiliki tujuan membudayakan aktivitas fisik, menumbuhkan kegembiraan, meningkatkan kesehatan dan kebugaran (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022). Berdasarkan perbedaan tujuan antara olahraga prestasi yang berfokus meningkatkan prestasi dan olahraga masyarakat atau rekreasi berfokus meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Untuk mendapat prestasi tidak dapat hanya dengan memiliki tubuh yang sehat, tetapi harus memiliki tingkat kebugaran yang baik. Dari segi frekuensi olahraga masyarakat dilakukan di waktu senggang atau luang (Rahman et al., 2017). Sedangkan olahraga rekreasi dilakukan secara sistematis, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan untuk mendapatkan prestasi (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022).

Kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler yang menggambarkan kemampuan tubuh bekerja secara *aerobic* artinya kemampuan sistem peredaran darah dan pernafasan dalam mensuplai oksigen yang dibutuhkan keseluruh tubuh termasuk ke otak yang merupakan organ sentral dalam melakukan analisis berfikir (Abduh et al., 2020). Berdasarkan wawancara dengan beberapa anggota komunitas lari seperti petra dari playon ndeso, bambang dan aseng dari *fake runners* dan fandi dari semarang *runners* pada 10 januari 2023, banyak pelari rekreasi yang mendapat podium juara di beberapa event lari, hal itu merupakan bonus karena tujuan utama mereka berlari adalah mencari kebugaran, bersosialisasi dan mengisi waktu. Prestasi yang pernah didapatkan komunitas playon ndeso anggota Elisabeth dwi juara 3 volcanorun 10k 2023, Yuraze fanya juara 1 volcanorun 21k, juara 3 merbabu skyrace 20k 2023, Komang juara 3 merbabu skyrace 20k 2023, juara 3 Sleman Temple Run 2022, khoirul asjad juara 3 merbabu skyrace 40k 2023.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti berkeinginan mengetahui tingkat kebugaran para pelari rekreasi dikarenakan tujuan olahraga rekreasi sudah sedikit bergeser, jika menurut Undang – Undang olahraga rekreasi bertujuan mendapatkan kesehatan, kebugaran, bersosialisasi dan dilakukan diwaktu luang atau senggang (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022). Para pelari rekreasional berlari tidak hanya 1 atau 2 kali setiap minggu, namun 4 sampai 5 kali dalam seminggu, frekuensi dan intensitas dalam berolahraga juga sudah diatas olahraga rekreasi, bahkan para pelari rekreasioal juga selalu mengikuti event lari jika diselenggarakan di beberapa kota.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah pelari rekreasi di Kota Semarang yang berlari dengan mengikuti komunitas lari atau pun secara individu, yaitu agafians *team*, *fake runners*, Playon ndeso, Semarang Runners. Sedangkan sampel penelitian adalah pelari rekreasi dari komunitas lari *Fake Runners*, *Agafians Team*, Playon Ndeso dan Semarang yang berjumlah 54 orang. Jenis penelitian ini

merupakan jenis penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data dengan survei.

Instrumen adalah alat atau tes yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian. Dalam penelitian ini instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah dengan menggunakan tes lari 2400 meter.

Tabel 1. Tabel penilaian *Cooper Test* atau tes lari 2400 meter

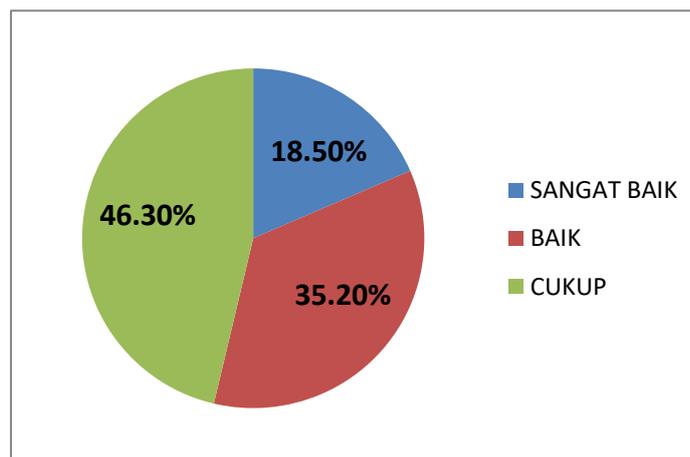
KATEGORI KEBUGARAN	JARAK YANG DITEMPUH SELAMA 12 MENIT	
	LAKI - LAKI	PEREMPUAN
SANGAT KURANG	LEBIH DARI 18'	LEBIH DARI 18'57"
KURANG	14'30" - 17'13"	15'47" - 18'57"
SEDANG	10'00" - 14'24"	13'26" - 15'39"
BAIK	10'20" - 12'00"	10'59" - 13'20"
BAIK BAIK SEKALI	KURANG DARI 10'17	KURANG DARI 10'55"

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada pelari rekreasi di Kota Semarang yang diikuti pelari rekreasi dari Agafians Team, Fake Runners dan pelari yang berlari secara individu dengan sampel sebanyak lima puluh empat orang yang dilakukan di GOR Tri Lomba Juang Kota Semarang. Hasil dari penelitian tersebut adalah sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pelari Rekreasi di Kota Semarang

KATEGORI	FREKUENSI
Sangat Baik	10
Baik	19
Cukup	25
Kurang	0
Jumlah	54



Gambar 2. Persentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pelari Rekreasi di Kota Semarang

Berdasarkan tabel dan gambar tingkat kebugaran jasmani pelari rekreasi di Kota Semarang diatas maka dapat diketahui dari 54 sampel pelari rekreasi di Kota Semarang sebanyak 10 orang atau 18,50 % masuk dalam kategori sangat baik, 19 orang atau 35,20 % masuk dalam kategori baik dan 25 orang atau 46,30 % masuk dalam kategori cukup.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian minat masyarakat untuk berolahraga semakin tinggi, salah satunya adalah dengan ramainya lapangan Tri Lomba Juang setiap hari yang dipenuhi masyarakat untuk berlari. Berdasarkan penelitian terhadap komunitas lari *fake runners* diperoleh hasil beberapa anggotanya pernah memperoleh podium juara pada beberapa event lari di Indonesia seperti Bambang oktavianus yang menjadi juara pada kategori master maupun kategori umum, petra vendra yang meraih podium pada beberapa event *trail run*, Nadine olfan dan maharani yang juga menjuarai beberapa event lari. Pada sebuah penelitian lain pada mahasisiwi Penjaskesrek didapatkan hasil skor 15,5, atau 78,57 % dengan kategori sedang (Yulianti et al., 2018).

Sampel pada penelitian tersebut adalah mahasiswa olahraga yang seharusnya memiliki kebugaran yang baik agar dapat memberikan contoh gerakan olahraga yang baik. Pada komunitas lari di Kota Semarang tidak ada yang memiliki latar belakang pendidikan olahraga namun beberapa anggotanya mampu meraih podium pada beberapa event lari. Beberapa komunitas lari melakukan kegiatan lari di lapangan Tri Lomba Juang, pada beberapa jurnal mengatakan bahwa tingkat kebugaran masyarakat Indonesia rendah, menurut *Sport Development Index* tahun 2021 Dari analisis data didapatkan bahwa indeks SDI 2021 sebesar 0,408 yang masuk kategori rendah (Mutohir et al., 2022). Antusias masyarakat untuk berolahraga di lapangan Tri Lomba Juang at untuk berlari sangat

tinggi, sehingga mengapa tingginya minat masyarakat untuk berolahraga namun tingkat kebugarannya rendah.

Tingkat kebugaran jasmani pelari rekreasi di Kota Semarang tersebut sangat variatif, sebagian besar pelari rekreasi masuk ke dalam kategori cukup, namun tidak ada yang masuk ke dalam kategori kurang. Jika hanya untuk sebatas mencari kesehatan dengan tingkat kebugaran jasmani masuk ke dalam kategori cukup sudah cukup untuk pelari rekreasi karena tujuannya untuk mendapatkan kesehatan dan kebahagiaan. Agar seorang memiliki penampilan yang baik atau *high level performance* bukan perkara mudah. Dibutuhkan proses pelatihan atau pembinaan kebugaran fisik yang dilakukan seorang pelatih yang mempunyai kualifikasi tertentu, dengan demikian pembinaan pengembangan fisik atlet dapat dilakukan dengan menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif (Putri et al., 2022).

KESIMPULAN

Simpulan dari pembahasan dari penelitian ini adalah dari lima puluh empat sampel pelari rekreasi di Kota Semarang sebanyak sepuluh orang atau 18,50 % masuk dalam kategori sangat baik, Sembilan belas orang atau 35,20 % masuk dalam kategori baik dan dua puluh lima orang atau 46,30 % masuk dalam kategori cukup. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut 1) kepada peneliti berikutnya diharapkan menganalisa faktor penyebab peningkatan kebugaran jasmani, 2) kepada peneliti berikutnya agar melakukan penelitian metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, 3) kepada Pelari rekreasi membutuhkan pelatih kebugaran agar terhindar dari *overtraining*, mengevaluasi hasil latihan dan dapat memberikan masukan terhadap kekurangan – kekurangan, 4) Pelari rekreasi membutuhkan program latihan sesuai kebutuhan berdasarkan ilmu keolahragaan agar mampu mencapai target tanpa mengalami cedera atau *overtraining* akibat latihan yang tidak terprogram dan keilmuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Agusman, M., & Tadulako, U. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75–82.
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.
- Arizaldi, A. Z., & Purwono, E. P. (2020). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Index : Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat. *Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 12–24. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Br Nababan, M., Dewi, R., Akhmad, I., Pendidikan Olahraga, M., & Pascasarjana Pendidikan Olahraga, D. (2019). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal*

- Pedagogik Olahraga*, 4(1), 38–55.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Haryati, S. (2022). Korelasi Global Longitudinal Strain Ventrikel Kiri Dengan Kapasitas Fungsional Pada Pelari Rekreasi. In *Energies*.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110>
<https://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001>
<https://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044>
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Journal of Sport Sciences and Fitness di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 49–53.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2016). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mutohir, T. C., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021: Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia Mental model View project construction of sports development index View project*. March.
<https://www.researchgate.net/publication/359443662>
- Nababan, M. B., Dewi, R., Akhmad, I., Pascasarjana, D., Olahraga, P., Medan, U. N., & Rekreasi, O. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia sumatera utara tahun 2017. In *Jurnal Pedagogik Olahraga* (Vol. 04, pp. 38–55).
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, Pemerintah Republik Indonesia 1 (2022). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>
- Pujianto, A. (2015). Journal of Physical Education , Health and Sport. *Journal of Physcal Education, Health and Sport*, 2(1), 38–43.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71.
<https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Putri, M. W., Nuari Panggraita, G., Agustriyani, R., & Proboyekti, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 7(1), 100–108.
<https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10420>
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, Dan Manfaat

- Aktivitaspendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Ulyandari, A. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2Max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun.*
- Utari, A. (2007). *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun.*
- Wahyudi, N. A. (2018). industri olahraga; rekreasi; jiwa kewirausahaan. *PROSIDING SNIKU*, 1(1), 34–42.
- Widiawati, P. (2020). Vo2Max Pada Pelari Rekreasi Perempuan di Gantarvelocity. *Jurnal Sport Science*, 129, 129–134.
- Widodo, A., & Novitasari, Y. (2022). Profil Kebugaran Atlet Futsal Kabupaten Klaten Dinyatakan Dengan Vo2Max. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 107–112.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)