

# Tingkat Kebugaran Pelari Rekreasi Di Kota Semarang

*by* Ahad Agafian Dhuha

---

**Submission date:** 16-Aug-2023 04:45PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2146572218

**File name:** dhuha\_2.docx (125.25K)

**Word count:** 3455

**Character count:** 22728

## Tingkat Kebugaran Pelari Rekreasi Di Kota Semarang

Ahad Agafian Dhuha<sup>a,1,\*</sup>, Andre Yogaswara<sup>b,2</sup>, Zulfa Sadidah Salsabilla<sup>c,3</sup>

<sup>abc</sup> Universitas Muhammadiyah Semarang, Kedungmundu Raya No 8, Kota Semarang 50273, Indonesia  
<sup>1</sup> [ahadagafian@unimus.ac.id](mailto:ahadagafian@unimus.ac.id); <sup>2</sup> [andreyogaswara@unimus.ac.id](mailto:andreyogaswara@unimus.ac.id); <sup>3</sup> [A2B022002@student.unimus.ac.id](mailto: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

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of recreational runners in the city of Semarang. The variable in this study is the level of physical fitness. The subjects in this study were recreational runners in the city of Semarang. The data collection method used physical fitness test research instrument, 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 13 people or 18.50% fall into the very good category, nineteen people or 35.20% fall into the good category and 45 people or 46.30% is in the sufficient category, it is concluded that the physical fitness of runners in the city of Semarang is mostly in the sufficient category, if you want to improve physical fitness you need more programmed training based on sports science and trainers who are experts in the field of physical fitness so that training is more effective and gets maximum results

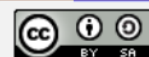
This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pelari rekreasi di Kota Semarang. Variabel dalam penelitian ini tingkat kebugaran jasmani. Subyek dalam penelitian ini adalah pelari rekreasi di Kota Semarang yang sebanyak 54 orang. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian 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 % tergolong kategori cukup, disimpulkan kebugaran jasmani pelari di Kota Semarang sebagian besar masuk dalam kategori cukup, 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 lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## PENDAHULUAN

Dalam UU No 3 Tahun 2005 berbunyi olahraga terbagi 3 yaitu: olahraga prestasi, pendidikan dan rekreasi (Sandi, 2019). Pada tahun 2022 diperbaharui membagi olahraga menjadi 3 bidang yaitu: pendidikan, masyarakat dan olahraga prestasi (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022). Perubahan yang dilakukan yaitu merubah dibidang masyarakat menjadi rekreasi. Pengertian dari bidang rekreasi dalam olahraga merupakan aktivitas fisik dalam mengisi waktu yang senggang agar 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 profesional (Haryati, 2022). Olahraga Masyarakat atau olahraga rekreasi bertujuan untuk membudayakan aktivitas fisik, menumbuhkan kegembiraan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh, membangun hubungan social dan meningkatkan perekonomian (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 diwaktu 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 dapat memperlancar suplai oksigen ke otak sehingga akan meningkatkan fungsi otak dalam bekerja. Menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan memiliki berbagai manfaat, salah satunya mencegah berbagai macam penyakit. Manfaat olahraga adalah meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh, mengurangi stress, mengantisipasi penyakit tidak menular seperti kolestrol (Pane, 2015).

Olahraga bermanfaat bagi jantung agar meningkatkan daya tampung jantung, menguatkan otot jantung dan menstabilkan denyut nadi (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 sirkulasi darah dan suplai ke otak yang baik (Abduh et al., 2020). Tubuh yang tidak mudah kelelahan dan bugar adalah dampak yang dihasilkan dari kebugaran jasmani yang baik (Sinuraya & Barus, 2020).

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh dalam kegiatan keseharian dan kemampuan tubuh menerima beban tanpa kelelahan sehingga masih memiliki energi dalam melakukan pekerjaan tanpa mengalami kelelahan dan rasa sakit (Utari, 2007). Kebugaran merupakan kesanggungannya tubuh untuk melakukan aktivitas, meningkatkan kinerja tanpa kelelahan (Widiawati, 2020). Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menerima beban dari aktivitas fisik (Almira et al., 2019). Hal yang mempengaruhi kebugaran adalah aktivitas fisik, konsumsi makanan dan perkembangan teknologi yang pesat (Fikri, 2018). Berdasarkan beberapa sumber tersebut maka dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani adalah kesanggupan 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 kegiatan berupa fisik ketika waktu luang agar mendapatkan kebugaran jasmani dan kesenangan (Nababan et al., 2018). Olahraga rekreasi ialah olahraga yang berupa aktifitas fisik yang bertujuan mendapatkan kegembiraan dan kesenangan (Hidayat & Indardi, 2015). Menurut sumber lain olahraga rekreasi merupakan aktivitas untuk kebugaran jasmani rohani, yang dilakukan ketika tidak ada kegiatan yaitu berupa berwisata, berolahraga (Wahyudi, 2018). Pengertian olahraga rekreasi sudah tertulis pada UU Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005, Olahraga rekreasi yaitu kegiatan fisik yang dilakukan seseorang sesuai adat dan budaya untuk kesehatan dan kesenangan masyarakat (Rahman et al., 2017). Olahraga rekreasi merupakan aktivitas fisik untuk pemulihan kebugaran (Sandi, 2019). Berdasarkan beberapa pengertian olahraga rekreasi tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bidang rekreasi olahraga adalah kegiatan berupa 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) pemaksimalan atau pemasaran. 2) memanfaatkan sarana prasarana dan sumber daya. 3) mengembangkan kegiatan fisik tradisional. 4) memperhatikan prinsip mudah dan murah. 5) berkolaborasi mengaktifkan klub dan perkumpulan olahraga (Hernawan, 2016).

Dari UU Nomor 3 Tahun 2005, pasal 26 maka dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi bertujuan sebagai pemaksimalan, 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.

Unsur kondisi fisik adalah hal penting dalam pencapaian prestasi, yang terdiri dari fisik umum dan khusus. Unsur fisik umum terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan (Maliki et al., 2016). Unsur fisik adalah syarat yang diperlukan untuk pencapaian prestasi yang tidak dapat ditinggalkan (Pujianto, 2015). Unsur fisik merupakan dasar bagi atlet dan memiliki peran dalamantisipasi 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 lapasitas jantung dan paru – paru yaitu volume oksigen maksimal (VO2Max). VO2max atau volume oksigen maksimal adalah kemampuan jantung dan paru paru mengkonsumsi oksigen ketika melakukan aktivitas fisik, VO2Max merupakan indikator daya tahan (Ulyandari, 2009). VO2 max merupakan volume oksigen tubuh yang dapat digunakan saat bekerja keras, dinyatakan dalam liter per menit (Ninzar, 2018).

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 ketika mensuplai oksigen keseluruhan tubuh ketika aktivitas fisik. kebutuhan oksigen meningkat disaat awal latihan, selanjutnya tubuh sudah beradaptasi atau *steady state* yaitu kebutuhan oksigen sudah sesuai keperluannya (Ulyandari, 2009).

<sup>1</sup> Kondisi VO<sub>2</sub> max dapat dipakai sebagai tolak ukur kebugaran jasmani seseorang. Kondisi VO<sub>2</sub> max yang baik penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Dengan VO<sub>2</sub>Max yang baik, maka semakin baik daya tahan sehingga mendukung performa dalam pertandingan. Selain itu seorang atlet dengan VO<sub>2</sub> max baik akan mampu melakukan aktivitas fisik dengan maksimal. VO<sub>2</sub> max atlet atau olahragawan harus baik, karena untuk menunjang stamina ketika bertanding maupun latihan. 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 <sup>3</sup> 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).

Kebugaran jasmani berkaitan dengan daya tahan kardiovaskuler yang <sup>23</sup> menggambarkan kemampuan tubuh ketika bekerja secara *aerobic* artinya kemampuan oksigen mengedarkan oksigen yang dibutuhkan keseluruhan tubuh yang membantu tubuh manusia agar dapat bekerja dengan baik (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 dibeberapa 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 <sup>4</sup> dikarenakan tujuan olahraga rekreasi sudah sedikit bergeser, jika menurut Undang – Undang olahraga rekreasi bertujuan <sup>5</sup> mendapatkan kesehatan, kebugaran, bersosialisasi dan dilakukan diwaktu luang atau senggang (Undang-Undang Republik Indonesia

Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022). Para pelari rekreasi berlari tidak hanya 1 atau 2 kali setiap minggu, namun 4 sampai 5 kali dalam seminggu, frekuensi dan intensitas dalam berolahraga juga sudah di atas olahraga rekreasi, bahkan para pelari rekreasi 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. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menggunakan survey dalam teknik pengumpulan data.

Instrumen tes yang dipergunakan untuk memperoleh data dalam penelitian menggunakan tes lari 2400m.

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

KATEGORI	LARI 12 MENIT	
	LAKI - LAKI	PEREMPUAN
KURANG SEKALI	> 18'	> 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"
	KURANG DARI	KURANG DARI
BAIK BAIK SEKALI	10'17"	10'55"

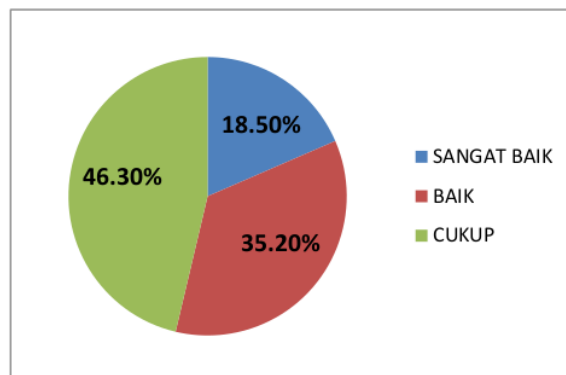
10

## 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 mahasiswi 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 sebesar 0,408 tergolong 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 tergolong kategori cukup. Jika 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. Membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik yang dengan panduan seseorang yang ahli dalam bidang kepelatihan yaitu pelatih (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, terdapat <sup>24</sup> 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 keilmuwan.

## 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 Aktivitas pendakian 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)

# Tingkat Kebugaran Pelari Rekreasi Di Kota Semarang

## ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://journal.uny.ac.id">journal.uny.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://scholar.unand.ac.id">scholar.unand.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://ejournal.undiksha.ac.id">ejournal.undiksha.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://journal2.um.ac.id">journal2.um.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://suwandajampang.blogspot.com">suwandajampang.blogspot.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://ejournal.iwi.or.id">ejournal.iwi.or.id</a> Internet Source	1%
9	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%

10	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id">jiip.stkipyapisdompu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://jurnal.univpgri-palembang.ac.id">jurnal.univpgri-palembang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	Muslim Muslim, Aco Tang. "Upaya Meningkatkan Daya Tahan Cardiovasculer Melalui Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2021 Publication	<1 %
17	<a href="http://download.garuda.ristekdikti.go.id">download.garuda.ristekdikti.go.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://repository.ubharajaya.ac.id">repository.ubharajaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://repository.utp.ac.id">repository.utp.ac.id</a> Internet Source	<1 %

20	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://journal.unnes.ac.id">journal.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://stokbinaguna.ac.id">stokbinaguna.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://ojs.unm.ac.id">ojs.unm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://repository.ar-raniry.ac.id">repository.ar-raniry.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://repository.uir.ac.id">repository.uir.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://situbulakan.blogspot.com">situbulakan.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<1 %
28	Adhe Saputra, Ahmad Muzaffar, M Alpaizin, Yudha Gusti Wibowo. "ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA SSB PRATAMA KABUPATEN BATANGHARI", Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2019 Publication	<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On