

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, dan keberadaannya sekarang ini tidak lagi

dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kebutuhan masyarakat banyak, mulai dari orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga menjadi salah satu sarana agar dapat memperoleh kebugaran jasmani dan rohani yang baik dan secara tidak langsung dapat meningkatkan taraf kesehatan pada

masyarakat luas. Olahraga menurut Santoso (2007: 31), adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Saat ini banyak sekali variasi gerakan dari bentuk latihan dan macam cabang olahraga yang bisa dilakukan oleh masyarakat. Seperti variasi gerakan dari bentuk latihan olahraga dengan beban dalam (*body weight*) atau beban luar (*free weight dan gym machine*) dan beberapa macam cabang olahraganya seperti atletik pada nomor lari dan lain sebagainya. Pada prinsipnya semua bentuk dan macam cabang olahraga mempunyai tujuan yang sama, yakni memberikan dan mengembangkan kesehatan atau kebugaran jasmani, rohani serta sosialnya agar seluruh pelaku olahraga memiliki kebugaran jasmani dan rohani yang baik.

Sarana dan prasarana olahraga yang dapat digunakan untuk menunjang kebugaran jasmani seseorang, dapat disesuaikan dengan hobi masing-masing. Saat ini seiring berkembangnya zaman masyarakat banyak yang mendirikan komunitas-komunitas kesehatan. Dengan demikian olahraga memiliki peranan penting dalam aspek apapun, bisa ditinjau dari aspek kesehatan, aspek sosial, aspek ekonomi dan lain-lain. Maka dari itu komunitas, organisasi dan instansi yang berhubungan langsung dengan kesehatan berusaha agar dapat berkembang dengan baik dan dapat dijadikan sebagai contoh serta

pelopor gerakan hidup sehat yang langsung dapat diaplikasikan kepada masyarakat luas. Ada beberapa komunitas yang aktif dan berhubungan langsung dengan kesehatan khususnya di wilayah Yogyakarta, salah satunya yaitu komunitas lari Playon Jogja. Komunitas lari Playon Jogja ini tentu memiliki banyak peminat karena, masyarakat ingin mendapatkan kesehatan atau kebugaran tubuh dengan cara yang ekonomis (tidak banyak memakan dana). Dengan alasan seperti itu jika ikut bergabung dengan komunitas, masyarakat tidak hanya mendapatkan kesehatan atau kebugaran saja, tetapi juga mendapatkan ilmu berolahraga yang baik dan benar serta ilmu berkomunitas. Dengan adanya komunitas lari tersebut tidak menutup kemungkinan dapat mencetak atlet atau olahragawan untuk membawa nama baik daerah/provinsi bahkan di tingkat nasional.

Dengan kemungkinan-kemungkinan yang ada, maka kondisi fisik dan fisiologis dari setiap anggota harus dapat terjaga dengan baik sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Dengan kondisi fisik dan fisiologi yang baik olahraga yang dilakukan dapat terukur secara sistematis dan setiap individu dapat mengetahui *track record* atau pencapaiannya masing-masing, sehingga setiap individu mempunyai target yang jelas dan terukur. Kondisi fisik merupakan komponen biomotorik manusia yang berpengaruh penting pada olahraga khususnya dibidang olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari

komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Selain kondisi fisik yang merupakan pondasi awal untuk sebuah kesehatan dan prestasi dalam olahraga, adapun kondisi fisiologis yang dapat menunjang dan membantu kondisi fisik untuk mengevaluasi faktor fisiologis yang dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Sama halnya dengan kondisi fisik terhadap komponen-komponen fisik lainnya yang tidak dapat dipisahkan, kondisi fisiologis juga merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik. Pentingnya kondisi fisiologis adalah untuk menjalankan fungsi fisik dengan sistem organ sel maupun jaringan agar mendukung kemampuan fisik.

Dari harapan mbak Thea selaku koordinator Playon Jogja pada tahun 2012, yang salah satunya ingin menjadikan kota Jogja menjadi tempat yang nyaman bagi siapa saja yang ingin berlari, tentunya setiap anggota yang terlibat di dalam komunitas Playon Jogja ingin mencapai taraf kesehatan dan prestasi yang baik di bidang olahraga khususnya pada cabang olahraga lari. Tetapi permasalahan di dalam komunitas Playon Jogja ini, komunitas ini tidak mempunyai tolak ukur untuk

mengetahui *track record* atau pencapaian per individunya. Jadi para anggota komunitas Playon Jogja tidak dapat mengetahui, mengevaluasi serta memperbaiki kondisi fisik dan fisiologis yang telah mereka capai selama proses latihan. Dari permasalahan tersebut yang berkaitan dengan kondisi fisik dan fisiologis olahraga maka latihan yang telah dilakukan selama ini tidak terukur dan terprogram secara sistematis.

Permasalahan komunitas lari playon Jogja tersebut yang kemudian mendorong peneliti untuk meneliti lebih dalam lagi mengenai penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Dan Fisiologis Komunitas Lari Playon Jogja Tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian yang dimaksud adalah penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitung angka (Sugiyono, 2010: 3). Penelitian deskriptif tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan menggambarkan apa adanya tentang variabel, status gejala, atau suatu keadaan pada saat penelitian berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sesuai dengan desain Penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah Profil Kondisi Fisik dan Fisiologis Komunitas Lari Playon Jogja yang meliputi: 1) Tes Kecepatan: kemampuan anggota Playon Jogja dalam melakukan lari sprint sejauh 30m dari start-finish yang dihitung dalam satuan detik. 2) Power: kemampuan anggota Playon Jogja dalam melakukan lompatan menggunakan alat lompat tegak (*vertical jump*) yang dihitung dalam satuan cm. 3) Fleksibilitas: kemampuan anggota Playon Jogja dalam melakukan penguluruan otot dalam ruang lingkup sendi yang maksimal menggunakan alat *sit and reach* yang dihitung dalam satuan cm. 4) Daya tahan jantung paru: kemampuan anggota Playon Jogja untuk menggunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam jangka waktu lama, yang dihitung dalam satuan menit. 5) Tekanan darah: tekanan yang dihasilkan oleh darah dari sistem sirkulasi atau sistem vaskuler terhadap dinding pembuluh darah yang dihitung dengan menggunakan alat tensimeter digital dalam satuan mmHg. 6) Denyut nadi: gelombang yang dirasakan pada arteri yang diakibatkan karena pemompaan darah oleh jantung menuju pembuluh darah, yang dihitung dengan cara mencatat jumlah denyutan dalam satuan detik menggunakan alat oksimeter. dan 7) Persentase lemak: persentase antara berat lemak total dalam tubuh terhadap berat badan penyusun

tubuh, antara lain massa otot, rangka tulang, dan air yang dihitung dengan menggunakan alat omron body fat monitor.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di stadion Pancasila Universitas Gajah Mada. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Maret- April 2018. Waktu pengambilan data dilakukan selama 1 hari pada hari Minggu tanggal 22 April 2018, di mulai pukul 06.00 – 08.30 WIB.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Playon jogja adalah salah satu komunitas lari di Provinsi DIY yang menjadi subjek dari penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 214 orang.

Menurut Arikunto (2002: 109), sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas kriteria atau tujuan tertentu. Syarat sampel yang dikemukakan dalam penelitian ini, yaitu anggota komunitas yang masih aktif mengikuti latihan rutin dengan jumlah 21 anggota.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa tes dan pengukuran menggunakan alat ukur yaitu *tes lari Sprint 30m*,

tes Sit and Reach, tes Vertical Jump, tes Cooper 2,4km, tes Oksimeter, tes Tensimeter Digital, tes Omron Body Fat Monitor.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Analisis kuantitatif adalah analisis yang berbasis pada kerja hitung- menghitung angka (Arikunto, 2010: 282). Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes pengukuran. Komponen kondisi fisik tersebut meliputi kecepatan, power, fleksibilitas, daya tahan paru jantung adapun kondisi fisiologis meliputi tekanan darah, denyut nadi, persentase lemak tubuh. Hasil dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

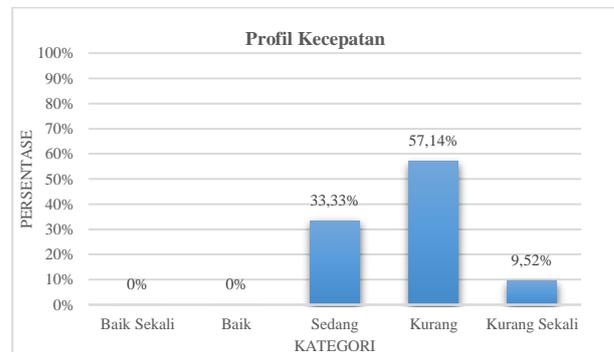
1. Kecepatan

Tabel 1. Hasil Tes Kecepatan Putra

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Yurika	24	5,6	Kurang
2	Hafizh	24	5,5	Kurang
3	Abdul	25	5,2	Kurang
4	Adityawan	24	5,48	Kurang sekali
5	Yogi	24	4,65	Sedang
6	Rizaldi	23	4,79	Kurang
7	Syihab	21	5,9	Kurang
8	Haryo	21	5,6	Kurang
9	Putyana	25	4,59	Sedang
10	Ibrahim	20	4,77	Kurang
11	Angga	25	4,76	Kurang
12	Kurnia	23	4,92	Kurang
13	Ramdhan	25	4,66	Sedang
14	Andik	23	4,72	Sedang
15	Kemal	18	5,9	Kurang
16	Rosyid	22	4,69	Sedang
17	Prasetyo	23	4,49	Kurang sekali

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan Putri

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Fransisca	21	5,38	Sedang
2	Nabil	25	5,35	Sedang
3	Tuti	24	5,47	Kurang
4	Nadia	25	5,53	Kurang



Gambar 1. Diagram profil kecepatan komunitas lari Playon Jogja

Gambar 1 menunjukkan kecepatan anggota Komunitas Lari Playon Jogja yang termasuk kategori baik sekali berjumlah 0 orang atau 0%, anggota yang termasuk kategori baik berjumlah 0 orang atau 0%, anggota yang termasuk kategori sedang berjumlah 7 orang atau 33,33%, anggota yang termasuk kategori kurang berjumlah 11 orang atau 57,14%, anggota yang termasuk kategori kurang sekali berjumlah 2 orang atau 9,52 %.

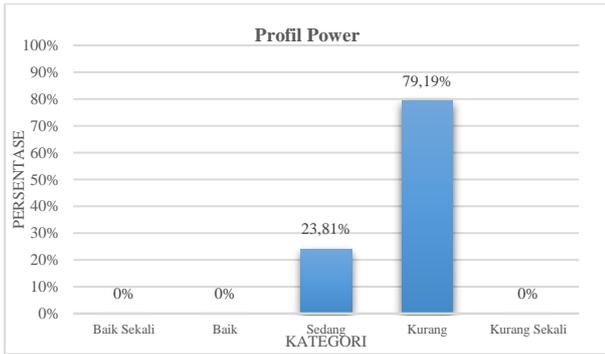
2. Power

Tabel 3. Hasil Tes Power Putra

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Yurika	24	54	Kurang
2	Hafizh	24	57	Kurang
3	Abdul	25	60	Kurang
4	Adityawan	24	63	Kurang
5	Yogi	24	63	Kurang
6	Rizaldi	23	70	Sedang
7	Syihab	21	55	Kurang
8	Haryo	21	59	Kurang
9	Putyana	25	65	Sedang
10	Ibrahim	20	54	Kurang
11	Angga	25	58	Kurang
12	Kurnia	23	55	Kurang
13	Ramdhan	25	67	Sedang
14	Andik	23	60	Kurang
15	Kemal	18	52	Kurang
16	Rosyid	22	57	Kurang
17	Prasetyo	23	69	Sedang

Tabel 4. Hasil Tes Power Putri

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Fransisca	21	36	Sedang
2	Nabil	25	19	Kurang
3	Tuti	24	16	Kurang
4	Nadia	25	21	Kurang



Gambar 2. Diagram profil *power* komunitas lari Playon Jogja

Gambar 2 menunjukkan *power* otot tungkai anggota Komunitas Lari Playon Jogja yang termasuk kategori baik sekali berjumlah 0 orang atau 0%, anggota yang termasuk kategori baik berjumlah 0 orang atau 0%, anggota yang termasuk kategori sedang berjumlah 5 orang atau 23,809%, anggota yang termasuk kategori kurang berjumlah 16 orang atau 76,190%, anggota yang termasuk kategori kurang sekali berjumlah 0 orang atau 0%.

3. Fleksibilitas

Tabel 5. Hasil Tes Fleksibilitas Putra

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Yurika	24	29,7	Sedang
2	Hafizh	24	37,3	Baik
3	Abdul	25	35,3	Baik
4	Adityawan	24	43,7	Baik
5	Yogi	24	41,3	Baik
6	Rizaldi	23	35,3	Baik
7	Syihab	21	42,5	Baik sekali
8	Haryo	21	28,5	Sedang
9	Putyana	25	37,5	Baik
10	Ibrahim	20	30	Sedang
11	Angga	25	42,5	Baik sekali
12	Kurnia	23	45	Baik sekali
13	Ramdhan	25	36	Baik
14	Andik	23	40,2	Baik sekali
15	Kemal	18	32	Baik
16	Rosyid	22	42	Baik sekali
17	Prasetyo	23	34,7	Baik

Tabel 6. Hasil Tes Fleksibilitas Putri

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Fransisca	21	41,5	Baik
2	Nabil	25	30	Sedang
3	Tuti	24	31,7	Sedang
4	Nadia	25	39,1	Baik



Gambar 3. Diagram profil fleksibilitas komunitas lari Playon Jogja

Gambar 3 menunjukkan fleksibilitas anggota Komunitas Lari Playon Jogja yang termasuk kategori baik sekali berjumlah 5 orang atau 23,809%, anggota yang termasuk kategori baik berjumlah 11 orang atau 52,380%, anggota yang termasuk kategori sedang berjumlah 5 orang atau 23,809%, anggota yang termasuk kategori kurang berjumlah 0 orang atau 0%, anggota yang termasuk kategori kurang sekali berjumlah 0 orang atau 0%.

4. Daya tahan Jantung Paru

Tabel 7. Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru Putra

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Yurika	24	10,05	Baik sekali
2	Hafizh	24	10,09	Baik sekali
3	Abdul	25	10,02	Baik sekali
4	Adityawan	24	12,03	Sedang
5	Yogi	24	10,42	Baik sekali
6	Rizaldi	23	9,52	Baik sekali
7	Syihab	21	12,33	Sedang
8	Haryo	21	13,52	Sedang
9	Putyana	25	12,12	Sedang
10	Ibrahim	20	10,42	Baik sekali
11	Angga	25	10,50	Baik
12	Kurnia	23	10,21	Baik sekali
13	Ramdhan	25	11,14	Baik
14	Andik	23	11,49	Baik
15	Kemal	18	9,47	Baik
16	Rosyid	22	11,02	Baik
17	Prasetyo	23	10,12	Baik sekali

Tabel 8. Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru Putri

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Fransisca	21	13,17	Baik sekali
2	Nabil	25	12,46	Baik sekali
3	Tuti	24	12,49	Baik sekali
4	Nadia	25	12,52	Baik sekali



Gambar 4. Diagram profil daya tahan jantung paru komunitas lari Playon Jogja

Gambar 4 menunjukkan daya tahan jantung paru anggota Komunitas Lari Playon Jogja yang termasuk kategori terlatih berjumlah 0 orang atau 0%, anggota yang termasuk kategori baik sekali berjumlah 12 orang atau 57,142%, anggota yang termasuk kategori baik berjumlah 5 orang atau 23,809%, anggota yang termasuk kategori sedang berjumlah 4 orang atau 19,047%, anggota yang termasuk kategori kurang berjumlah 0 orang atau 0%, anggota yang termasuk kategori kurang sekali berjumlah 0 orang atau 0 %.

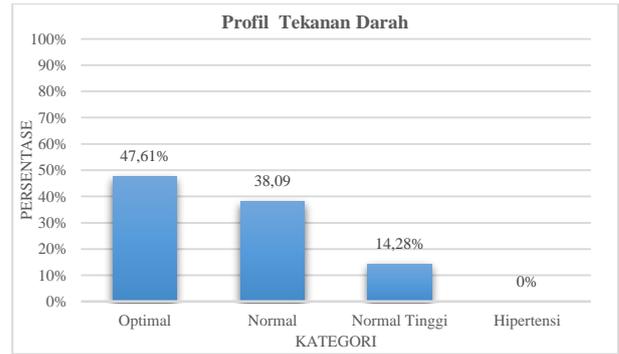
5. Tekanan Darah

Tabel 9. Hasil Tes Tekanan Darah Putra

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST		KRITERIA
			SISTOLE	DIASTOLE	
1	Yurika	24	132	86	Normal tinggi
2	Hafizh	24	123	81	Normal
3	Abdul	25	126	83	Normal
4	Adityawan	24	132	87	Normal tinggi
5	Yogi	24	126	81	Normal
6	Rizaldi	23	130	85	Normal tinggi
7	Syihab	21	118	62	Optimal
8	Haryo	21	121	82	Normal
9	Putyana	25	122	84	Normal
10	Ibrahim	20	117	59	Optimal
11	Angga	25	126	81	Normal
12	Kurnia	23	120	51	Optimal
13	Ramdhan	25	114	57	Optimal
14	Andik	23	110	66	Optimal
15	Kemal	18	112	50	Optimal
16	Rosvid	22	110	58	Optimal
17	Prasetyo	23	113	53	Optimal

Tabel 10. Hasil Tes Tekanan Darah Putri

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST		KRITERIA
			SISTOLE	DIASTOLE	
1	Fransisca	21	120	59	Optimal
2	Nabil	25	128	82	Normal
3	Tuti	24	119	53	Optimal
4	Nadia	25	124	83	Normal



Gambar 5. Diagram profil tekanan darah komunitas lari Playon Jogja

Gambar 5 menunjukkan tekanan darah anggota Komunitas Lari Playon Jogja yang termasuk kategori optimal berjumlah 10 orang atau 47,619%, anggota yang termasuk kategori normal berjumlah 8 orang atau 38,095%, anggota yang termasuk kategori normal tinggi berjumlah 3 orang atau 14,285%, anggota yang termasuk kategori hipertensi berjumlah 0 orang atau 0%.

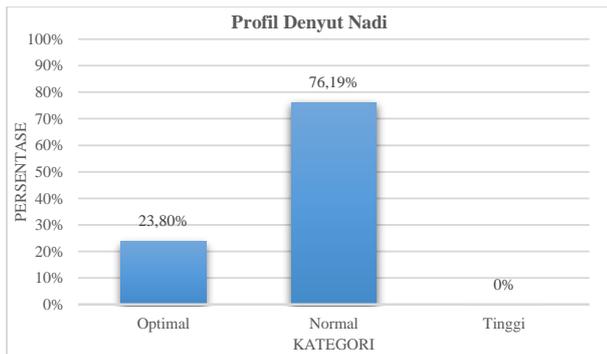
6. Denyut Nadi

Tabel 11. Hasil Tes Denyut Nadi Putra

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST			KRITERIA
			ISTIRAHAT	LATIHAN	PEMULIHAN	
1	Yurika	24	60	162	95	Optimal
2	Hafizh	24	66	165	105	Normal
3	Abdul	25	70	156	114	Normal
4	Adityawan	24	68	160	102	Normal
5	Yogi	24	60	172	99	Optimal
6	Rizaldi	23	72	168	116	Normal
7	Syihab	21	66	162	104	Normal
8	Haryo	21	69	168	109	Normal
9	Putyana	25	66	161	105	Normal
10	Ibrahim	20	60	168	96	Optimal
11	Angga	25	60	170	99	Optimal
12	Kurnia	23	60	162	95	Optimal
13	Ramdhan	25	65	172	110	Normal
14	Andik	23	73	162	120	Normal
15	Kemal	18	66	168	108	Normal
16	Rosvid	22	72	171	119	Normal
17	Prasetyo	23	64	174	115	Normal

Tabel 12. Hasil Tes Tekanan Darah Putri

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST			KRITERIA
			ISTIRAHAT	LATIHAN	PEMULIHAN	
1	Fransisca	21	70	162	118	Normal
2	Nabil	25	68	172	115	Normal
3	Tuti	24	72	168	119	Normal
4	Nadia	25	73	167	120	Normal



Gambar 6. Diagram profil denyut nadi komunitas lari Playon Jogja

Gambar 6 menunjukkan denyut nadi anggota Komunitas Lari Playon Jogja yang termasuk kategori Optimal berjumlah 5 orang atau 23,80%, anggota yang termasuk kategori normal berjumlah 16 orang atau 76,19%, anggota yang termasuk kategori Tinggi berjumlah 0 orang atau 0%.

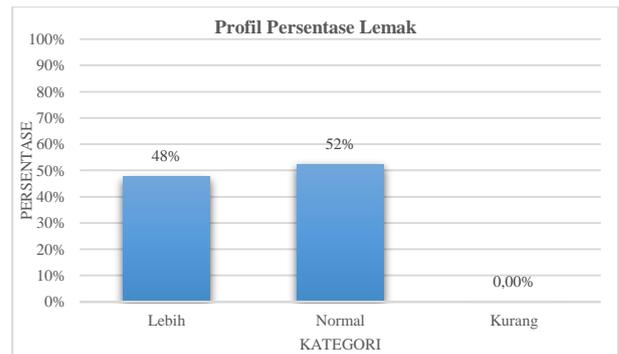
7. Persentase Lemak

Tabel 13. Hasil Tes Persentase Lemak Tubuh Putra

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Yurika	24	17,2	Normal
2	Hafizh	24	14,9	Normal
3	Abdul	25	15,8	Normal
4	Adityawan	24	20,7	Lebih
5	Yogi	24	12,2	Normal
6	Rizaldi	23	19,7	Lebih
7	Svihab	21	12,2	Normal
8	Haryo	21	18,1	Lebih
9	Putyana	25	21,9	Lebih
10	Ibrahim	20	21,2	Lebih
11	Angga	25	17,4	Normal
12	Kurnia	23	20,8	Lebih
13	Ramdhan	25	14,9	Normal
14	Andik	23	18,7	Lebih
15	Kemal	18	16,6	Normal
16	Rosyid	22	19,2	Lebih
17	Prasetyo	23	17,7	Lebih

Tabel 14. Hasil Tes Persentase Lemak Tubuh Putri

NO	NAMA	UMUR	HASIL TEST	KRITERIA
1	Fransisca	21	25,9	Lebih
2	Nabil	25	21,7	Normal
3	Tuti	24	23,5	Normal
4	Nadia	25	22,4	Normal



Gambar 7. Diagram profil persentase lemak komunitas lari Playon Jogja

Gambar 7 menunjukkan persentase lemak anggota Komunitas Lari Playon Jogja yang termasuk kategori lebih berjumlah 10 orang atau 47,619%, anggota yang termasuk normal berjumlah 11 orang atau 52,38%, anggota yang termasuk kategori kurang berjumlah 0 orang atau 0%.

Pembahasan

1. Kecepatan

Menurut Suharjana (2013: 140), kecepatan adalah jarak per waktu, artinya kecepatan akan diukur dengan unit jarak dibagi unit waktu. Kecepatan dalam berlari amatlah penting. Kecepatan dibutuhkan untuk berpacu dengan waktu agar dapat sampai di garis finish dengan waktu yang singkat.

Hasil penelitian kondisi fisik pada komponen kecepatan anggota komunitas yang termasuk kategori kurang berjumlah 11 orang atau 57,14%, anggota yang termasuk kategori kurang sekali berjumlah 2 orang atau 9,52 %. Anggota yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali kemungkinan disebabkan karena jarang atau bahkan tidak pernah melatih

kecepatannya. Sehingga Kondisi fisik pada komponen kecepatan masih kurang dari cukup.

2. Power.

Menurut Suharjana (2013 : 144), daya ledak adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga power dibagi menjadi dua, yaitu power siklis (gerakan berulang-ulang) dan power siklis (satu gerakan) (Suharjana, 2013: 145). Karena power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan maka untuk mengembangkan power atlet harus mengembangkan kekuatan dan kecepatannya.

Hasil penelitian kondisi fisik pada komponen power anggota komunitas yang termasuk kategori kurang berjumlah 16 orang atau 76,190%. Anggota yang masuk dalam kategori kurang kemungkinan disebabkan karena jarang atau bahkan tidak pernah melatih powernya, sehingga Kondisi fisik pada komponen power masih kurang dari cukup.

3. Fleksibilitas.

Menurut Suharjana (2013: 109), fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Menurut Hariono (2006: 100), fleksibilitas mencakup dua hal, yaitu kelentukan yang terkait dengan tulang serta persendian dan kelenturan terkait dengan elastisitas otot, tendo, dan ligamen.

Hasil penelitian kondisi fisik pada komponen fleksibilitas anggota komunitas, lebih dominan yang termasuk kategori baik

berjumlah 11 orang atau 52,380%. Dari data diatas dapat dilihat bahwa anggota komunitas lari Playon Jogja 11 dari 21 orang mendapatkan kategori baik. Hal tersebut dapat diselaraskan dari setiap sebelum dan sesudah latihan lari, komunitas ini rutin dengan melakukan pemanasan dan pendinginan, sehingga secara tidak langsung fleksibilitas dapat dilatih setiap sebelum dan sesudah latihan lari.

4. Daya Tahan Jantung Paru.

Menurut Suharjana (2013: 7), pengertian daya tahan jantung paru yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

Hasil penelitian kondisi fisik pada komponen daya tahan jantung paru, 12 dari 21 orang atau sebanyak 57,142% anggota komunitas lari Playon Jogja mendapatkan kategori baik sekali. Dari data diatas dapat dilihat bahwa anggota komunitas ini berlatih dengan kontinyu atau terus menerus. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil tes cooper 2,4 km anggota komunitas tidak ada yang mendapatkan kategori kurang, dengan rincian sebagai berikut: terlatih 0%, baik sekali 57,142%, baik 23,809%, sedang 19,047%.

5. Tekanan Darah.

Menurut Watson (2002: 261), tekanan darah adalah gaya yang diberikan darah pada dinding pembuluh darah. Tekanan dalam tubuh manusia bervariasi sesuai pembuluh darah terkait dan denyut jantung. Tekanan darah ada 2

jenis yaitu tekanan darah sistolik merupakan tekanan pada saat jantung memompa darah ke arteri dan tekanan darah diastolik merupakan tekanan dimana jantung istirahat memompa dan darah mengalir kembali ke jantung.

Hasil penelitian kondisi fisiologis pada komponen tekanan darah anggota komunitas lari Playon Jogja dengan tingkat tekanan darah optimal 47,619%, normal 38,095%, normal tinggi 14,285%. Hal tersebut dari formulir yang diisi anggota sebelum melakukan tes tekanan darah, banyak yang tidur dibawah jam 23.00, sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan waktu istirahat yang cukup.

6. Denyut Nadi.

Menurut Debora (2011: 22), nadi (pulse) adalah getaran denyutan aliran darah pada arteri yang bisa dipalpasi pada berbagai macam titik di tubuh. Gelombang bertekanan meregang dinding arteri sepanjang perjalanannya dan tegangannya dapat diraba ini adalah denyut.

Hasil penelitian kondisi fisiologis pada komponen denyut nadi anggota komunitas yang termasuk kategori Optimal mencapai 23,80%. Dari data diatas dapat dilihat bahwa anggota yang masuk dalam kategori optimal mencapai 5 orang dan kategori normal mencapai 76,19%. Hal tersebut dapat diselaraskan dengan frekuensi latihan yang dilakukan setiap minggunya yaitu 3-4x/minggu, sehingga Kondisi fisiologis pada

komponen denyut nadi 76,19% normal dan 23,80% mendapatkan optimal.

7. Persentase Lemak.

Menurut Achmad yang dikutip Widiyanto (2005: 107), lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O), yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu (zat pelarut lemak), seperti petroleum benzena, ester. Lemak merupakan zat yang kaya akan energi dan merupakan cadangan energi yang terbesar dalam tubuh.

Hasil penelitian kondisi fisiologis pada komponen persentase lemak anggota komunitas lari Playon Jogja yang termasuk kategori normal mencapai 52,38% dan lebih mencapai 47,619% Dari data diatas dapat dilihat bahwa tipis sekali perbedaan persentase lemak normal dan berlebih. Hal ini bisa disebabkan karena pola makan yang salah dalam jangka waktu yang cukup lama. Sehingga olahraga saja tidak dapat membantu menyeimbangkan komposisi tubuh yang salah satunya adalah lemak. Pola makan dan istirahat yang baik dapat membantu olahraga dalam menyeimbangkan komposisi tubuh salah satunya lemak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik

dan fisiologis komunitas lari Playon Jogja memiliki profil kondisi fisik kecepatan kategori kurang, power kategori kurang, fleksibilitas kategori baik, daya tahan jantung paru kategori baik sekali. Profil kondisi fisiologis tekanan darah kategori optimal, denyut nadi kategori normal dan persentase lemak kategori normal.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pengurus, diharapkan untuk memperbaiki, mengembangkan dan menyusun program latihan sehingga latihan yang dilakukan dapat terprogram dengan baik dan benar secara sistematis agar dapat menarik dan memotivasi para anggota untuk berlatih, bahkan anggota-anggota komunitas dapat mengajak rekan-rekan lainnya untuk bergabung dan berlatih bersama komunitas lari Playon Jogja.
2. Bagi anggota, diharapkan agar dapat berlatih maksimal, dan membantu komunitas untuk mempopulerkan dan melestarikan hidup sehat dengan olahraga berlari kepada masyarakat luas khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan olahraga kesehatan masyarakat dalam cabang olahraga lari.

DAFTAR PUSTAKA

- Debora, O. (2011). *Proses keperawatan dan pemeriksaan fisik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hariono, A. (2006). *Metode melatih fisik pencak silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Santoso, G. (2007). *Ilmu faal olahraga fungsi tubuh manusia pada olahraga*, edisi 7. Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi, A. (2002). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Watson, R. (2002). *Anatomy and physiology for nurses (anatomi & fisiologi untuk perawat)*. Penerjemah: Sitti Syabariyah, S.Kp, MS. Jakarta: EGC.
- Widiyanto. (2005). *Metode pengaturan berat badan*. Medikora. Volume 1, Nomer 2, Halaman 105-118.