

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani *Trail Running* Indonesia

M. Wirawan Abdul Reza

Pembimbing Sufyar Mudjiyanto, M. Pd

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada *trail running* Indonesia. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan terhadap 26 sampel anggota komunitas *trail running* BDG Explorer yang terdiri dari atas 20 orang anggota laki-laki dan 6 anggota perempuan. Proses penelitian menggunakan instrumen Tes lari 15 Menit (Balke). Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang peneliti lakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani anggota komunitas *trail running* BDG Explorer berada pada kelompok umur masa remaja akhir (17 – 25 Tahun) termasuk ke dalam kriteria “*Good*” untuk kategori Pria dan kategori Wanita termasuk ke dalam kriteria “*Fair*”. Untuk kelompok umur masa dewasa awal (26 – 35 Tahun) termasuk ke dalam kriteria “*Good*” untuk kategori Pria dan “*Excellent*” untuk kategori Wanita. Untuk kelompok umur masa dewasa akhir (36 – 45 Tahun) termasuk ke dalam kriteria “*Excellent*” untuk kedua kategori Pria dan Wanita. Untuk kelompok umur masa lansia awal (46 – 55 Tahun) termasuk ke dalam kriteria “*Excellent*” untuk kategori Pria. Sebagai saran dari hasil penelitian, diharapkan untuk selalu menjaga kebugaran jasmani diluar program latihan yang diberikan, tentunya latihan kebugaran jasmani dapat menjadi pondasi yang kokoh. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan tercapai suatu hasil yang maksimal.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, *Trail Running*

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Profile Level of Physical Fitness of Trail Running Indonesia

M. Wirawan Abdul Reza

Supervisor Sufyar Mudjianto, M. Pd

Abstract

The purpose of this study is to identify the level of physical fitness in trail running Indonesia. Descriptive research was used in this research as research design. Descriptive research is a method of research which attempt to describe the object or subject as it is based on. This research uses purposive sampling technique. The research was conducted on 26 of member trail running community based called BDG Explorer which consist of 20 men and 6 women. The process of research used Balke 15 minute run test as the instrument. Based on the results of research, processing and data analysis that researchers do then it can be concluded that the average level of physical fitness of community members trail running BDG Explorer is in the age group of late adolescence (17 - 25 years old) included into the criteria "Good" for the category Male and Female categories fall into the "Fair" criteria. For the early adult age group (26 - 35 years old) included into the "Good" criteria for Men and "Excellent" category for Women category. For the final adult age group (36 - 45 years old) included into the "Excellent" criteria for both categories Men and Women. For the age group of the initial elderly (46 - 55 years old) included in the criteria "Excellent" for the category of Men. Suggestion of this research is to maintain physical fitness training program beside of the exercise regular program which can be a solid foundation. It won't achieve a maximum result without a solid foundation.

Keywords: Physical Fitness, Trail Running.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu