

TINGKAT DAYA TAHAN (VO₂MAX) KOMUNITAS GB RUNNERS BANJARBARU

Muhammad Alif Fadhilah¹, Akhmad Amirudin², Eka Purnama Indah³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru,
Indonesia

Email: 2110122210014@mhs.ulm.ac.id¹, akhmad.amirudin@ulm.ac.id²,
eka.indah@ulm.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atau volume oksigen maksimal (VO₂max) anggota komunitas GB Runner Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan melibatkan 16 orang anggota komunitas yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes Cooper, yaitu lari sejauh 2400 meter, yang hasilnya kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kebugaran berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat VO₂max anggota komunitas sangat bervariasi, dengan distribusi sebagai berikut: 31,25% termasuk dalam kategori “terlatih”, 25% “baik”, 25% “sedang”, 6,25% “baik sekali”, serta 12,5% berada pada kategori “kurang” dan “sangat kurang”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa komunitas GB Runner Banjarbaru memiliki keragaman tingkat kebugaran aerobik yang mencerminkan perbedaan pengalaman, usia, dan intensitas latihan masing-masing anggota, serta menegaskan pentingnya penyusunan program latihan yang disesuaikan dengan kondisi individu dalam komunitas lari. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa keberagaman VO₂max dalam komunitas lari menuntut program latihan yang berjenjang dan disesuaikan, agar efektif bagi semua anggota dengan latar belakang kebugaran yang berbeda

Keywords: *Daya Tahan; VO₂max; Komunitas; Runner*

PENDAHULUAN

Lari merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di Indonesia, baik oleh kalangan muda maupun dewasa (Fransiska, Suhdy, & Syafutra, 2021). Olahraga ini tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kesehatan jantung, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh (Karina Nur Safitri et al., 2024). Di tengah tren olahraga lari yang berkembang pesat, terdapat berbagai komunitas lari yang terbentuk di berbagai daerah, salah satunya adalah komunitas GB Runner Banjarbaru. Komunitas ini terdiri dari berbagai lapisan masyarakat yang memiliki minat besar dalam olahraga lari. Namun, meskipun olahraga lari semakin banyak diminati, pengetahuan tentang tingkat daya tahan tubuh (VO₂max) anggota komunitas lari di daerah tersebut masih terbatas. Daya tahan tubuh, yang sering diukur melalui parameter VO₂max, menjadi kunci dalam menentukan performa seorang pelari (Dwitama & Wibowo, 2022), baik dalam latihan maupun kompetisi.

Beberapa studi terkini memperlihatkan variasi VO₂max yang signifikan pada populasi amatir. Misalnya, penelitian pada 82 orang dewasa muda menunjukkan rata-rata VO₂max 21,6 ml/kg/menit kategori ‘*poor-average*’ dengan 89 % peserta berada pada rentang terbawah (Ainnaya & Putri, 2023). Studi lain pada 30 atlet amatir sepak bola mencatat peningkatan VO₂max dari 55,4 menjadi 70,7 ml/kg/menit setelah intervensi aerobik terstruktur (Marsuna, Hudain, & Heriansyah, 2024). Data ini menegaskan perlunya pengukuran VO₂max di komunitas GB Runner Banjarbaru untuk memetakan tingkat kebugaran nyata anggota, sekaligus menyediakan basis kuantitatif untuk menyusun program latihan yang lebih presisi.

Daya tahan tubuh merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Atradinal, 2018). VO₂max adalah indikator dari seberapa efisien tubuh dalam menggunakan oksigen selama aktivitas fisik (Nawawinetu, Prihatiningsih, & Kusumawardani, 2024), khususnya dalam aktivitas aerobik seperti berlari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa daya tahan aerobik yang baik, yang diukur melalui VO₂max, berhubungan langsung dengan peningkatan kinerja atlet, terutama dalam lomba lari jarak jauh (Kharisma & Mubarak, 2020). Daya tahan tubuh juga sangat

dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, status gizi, komposisi tubuh, genetik, dan pola latihan yang diterapkan (Sahara, Widyastuti, & Candra, 2019; Syahputra, Irfan, & Fatmawati, 2024). Dalam hal ini, latihan yang terstruktur dan terarah berperan penting dalam meningkatkan kapasitas VO2max.

Sebagian besar penelitian yang ada cenderung menyoroti pengaruh latihan terhadap VO2max pada atlet profesional atau individu yang mengikuti program pelatihan terstruktur. Sebagai contoh, penelitian oleh Kharisma & Mubarak (2020) mengungkapkan pentingnya latihan terstruktur dalam meningkatkan daya tahan aerobik pada atlet futsal. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadan & Sidiq (2019), yang meneliti pengaruh metode latihan tertentu terhadap daya tahan *cardiovascular* atlet lari jarak jauh. Namun, penelitian yang fokus pada tingkat daya tahan tubuh komunitas lari amatir, seperti komunitas GB Runner Banjarbaru, masih sangat terbatas. Padahal, komunitas-komunitas lari ini memainkan peran signifikan dalam mempopulerkan olahraga lari di kalangan masyarakat, serta menyediakan *platform* bagi individu yang ingin meningkatkan kebugaran tubuh secara rutin dan teratur. Hal ini disoroti oleh Hafizh et al. (2022), yang menjelaskan bahwa komunitas-komunitas olahraga memiliki dampak yang besar terhadap peningkatan gaya hidup sehat di kalangan masyarakat urban. Oleh karena itu, penting untuk mengisi celah penelitian ini dengan mengkaji tingkat VO2max pada anggota komunitas GB Runner Banjarbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan tepat sasaran bagi komunitas lari di daerah tersebut, serta meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan tubuh anggota komunitas amatir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat daya tahan aerobik (VO2max) pada komunitas GB Runner Banjarbaru. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana tingkat VO2max anggota komunitas tersebut. Kontribusi dari penelitian ini adalah memberikan data empiris yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang kondisi fisik anggota komunitas lari di Banjarbaru serta membantu mereka dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Selain itu, hasil temuan dari penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih dan pengelola komunitas lari untuk menyusun strategi peningkatan kapasitas daya tahan tubuh, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja anggota dalam setiap sesi latihan atau kompetisi lari yang diikuti.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis tingkat daya tahan aerobik (VO2max) anggota komunitas GB Runners Banjarbaru. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menyajikan data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan di lintasan atletik Rindam 623 Sungai Ulin, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, pada hari Minggu, 4 Mei 2025, sesuai dengan jadwal yang disepakati bersama komunitas

Populasi penelitian adalah seluruh anggota komunitas GB Runners yang berjumlah 31 orang. Sampel sebanyak 16 orang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti keaktifan mengikuti latihan dan kesediaan menjalani tes kebugaran (Winarno, 2013). Keterangan sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Sampel Penelitian

Sampel	Jumlah	Umur
Laki-Laki	12 Orang	13-51 Tahun
Perempuan	4 Orang	

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Cooper, yaitu lari sejauh 2400 meter, sebagaimana telah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Dhuha, Yogaswara, & Salsabilala (2023) dan Sari & Wahyudi (2023). Waktu tempuh peserta dicatat menggunakan stopwatch, kemudian hasilnya dibandingkan dengan kategori VO₂max berdasarkan usia dan jenis kelamin, sesuai dengan standar tabel kebugaran jasmani yang diadaptasi dari modul Riyanta (2018) yang dipaparkan pada tabel 2 dan 3. Sebelum pelaksanaan tes, peserta diberikan penjelasan mengenai prosedur, dilanjutkan dengan pemanasan selama 10–15 menit untuk menghindari cedera. Prosedur ini dilaksanakan dengan memperhatikan faktor keselamatan dan kenyamanan peserta untuk menghindari cedera, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam penelitian oleh (Sahara et al., 2019).

Tabel 2: Kategori Kebugaran Laki-laki Berdasarkan Umur

Kategori	Kelompok Umur dalam Tahun					
	13-19 Tahun	20-29 Tahun	30-39 Tahun	40-49 Tahun	50-59 Tahun	60 ke atas
Sangat Kurang	> 15,30	> 16,00	> 16,30	> 17,30	> 19,00	> 20,00
Kurang	12,11-15,30	14,01-16,00	45,46-16,30	15,36-17,30	17,01-19,00	19,01-20,00
Sedang	10,49-12,10	12,01-14,00	12,31-14,45	13,01-15,35	14,31-17,00	16,16-19,00
Baik	09,41-10,48	10,46-12,00	11,01-12,30	11,31-13,00	12,31-14,30	14,00-16,15
Baik Sekali	08,37-09,40	09,45-10,45	10,00-11,00	10,30-11,30	11,00-12,30	11,15-13-59
Terlatih	< 08,37	< 09,45	< 10,00	< 10,30	< 11,00	< 11,15

Tabel 3: Kategori Kebugaran Perempuan Berdasarkan Umur

Kategori	Kelompok Umur dalam Tahun					
	13-19 Tahun	20-29 Tahun	30-39 Tahun	40-49 Tahun	50-59 Tahun	60 ke atas
Sangat Kurang	> 18,30	> 19,00	> 19,30	> 20,00	> 20,30	> 21,00
Kurang	16,55-18,30	18,31-19,00	19,01-19,30	19,31-20,00	20,01-20,30	20,31-21,00
Sedang	14,31-16,54	15,55-18,30	16,31-19,00	17,31-19,30	19,01-20,00	19,31-20,30
Baik	12,30-14,30	13,31-15,54	14,31-16,30	15,56-17,30	16,31-19,00	17,31-19,30
Baik Sekali	11,50-12,29	12,30-13,30	13,00-14,30	13,45-15,55	14,30-16,30	16,30-17,30
Terlatih	< 11,50	< 12,30	< 13,00	< 13,45	< 14,30	< 16,30

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi kategori kebugaran VO₂max dari seluruh sampel. Teknik ini dipilih untuk mengetahui sebaran frekuensi peserta dalam setiap kategori kebugaran, dari sangat kurang hingga terlatih, berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan *Cooper Test* berupa lari 2400 meter kepada 16 pelari dari komunitas *GB Runners* mendapatkan hasil yang di paparkan pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Data Hasil *Cooper Test* Lari 2400 Meter Secara Keseluruhan

No	Sampel	Jensi Kelamin	Umur	Capaian Waktu	Kategori
1	Ke 1	Laki-Laki	21 Tahun	11.00.19	Baik
2	Ke 2	Laki-Laki	21 Tahun	08.30.10	Terlatih
3	Ke 3	Perempuan	16 Tahun	13.34.14	Baik
4	Ke 4	Laki-Laki	22 Tahun	09.22.54	Terlatih
5	Ke 5	Laki-Laki	22 Tahun	09.00.60	Terlatih
6	Ke 6	Perempuan	13 Tahun	14.36.05	Sedang
7	Ke 7	Laki-Laki	51 Tahun	12.13.09	Baik Sekali
8	Ke 8	Laki-Laki	19 Tahun	11.04.93	Sedang
9	Ke 9	Perempuan	27 Tahun	19.20.01	Sangat Kurang
10	Ke 10	Laki-Laki	25 Tahun	11.49.52	Baik
11	Ke 11	Laki-Laki	19 Tahun	13.06.38	Kurang

12	Ke 12	Perempuan	13 Tahun	15.42.57	Sedang
13	Ke 13	Laki-Laki	27 Tahun	13.42.57	Sedang
14	Ke 14	Laki-Laki	43 Tahun	11.53.56	Baik
15	Ke 15	Laki-Laki	46 Tahun	10.16.90	Terlatih
16	Ke 16	Laki-Laki	21 Tahun	08.52.55	Terlatih

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari *cooper test* lari 2400 meter yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang beragam baik dari sampel perempuan maupun laki-laki, yang mana dapat diketahui bahwa setiap sampel memiliki usia yang berbeda-beda. Sampel terdiri dari kalangan anak-anak hingga dewasa.

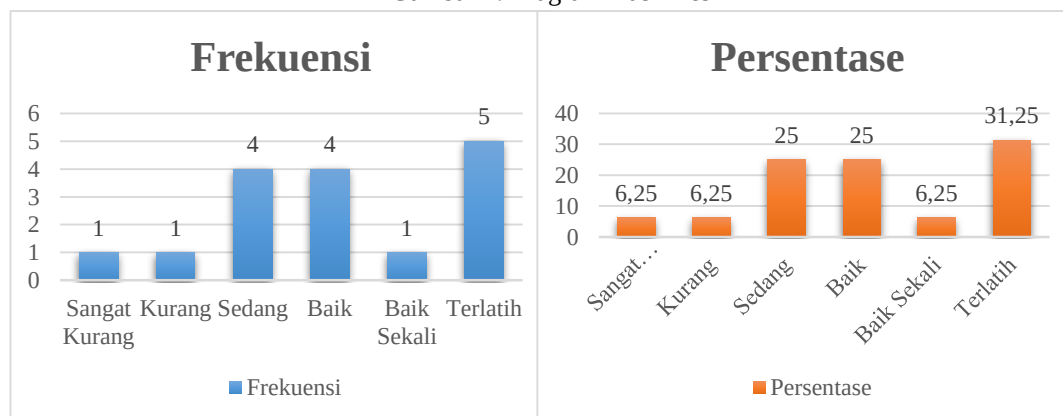
Dari data hasil tes yang ada, kemudian disandingkan dengan tabel norma yang ada pada tabel 2 dan 3 di atas dengan memperhatikan umur dan kategori apa yang sesuai dengan hasil capaian waktu yang di peroleh setiap sampel penelitian. Hasil distribusi frekuensi kategorisasi hasil *cooper test* lari 2400 meter dipaparkan dalam tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil Tes

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurang	1	6,25%
Kurang	1	6,25%
Sedang	4	25%
Baik	4	25%
Baik Sekali	1	6,25%
Terlatih	5	31,25%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan tabel frekuensi dan persentasi hasil tes tersebut, kemudian divisualisasikan kedalam diagram agar terlihat jelas perbandingan antar kategori hasil tes tersebut yang dipaparkan dalam gambar 1 dibawah.

Gambar 1. Diagram Hasil Tes



Berdasarkan paparan data yang telah divisualisasikan tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat daya tahan (VO2max) anggota komunitas GB Runner Banjarbaru bervariasi antara kategori 'sangat kurang' hingga 'terlatih'. Dari 16 peserta yang diuji, 31,25% peserta termasuk dalam kategori 'terlatih', yang menunjukkan bahwa mereka memiliki daya tahan tubuh yang sangat baik. Sebagian besar peserta, yaitu 25% berada dalam kategori 'baik' dan 25% lainnya berada dalam kategori 'sedang', yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kapasitas aerobik yang cukup memadai namun masih membutuhkan peningkatan. Sementara itu, 12,5% peserta berada pada kategori 'kurang' dan 'sangat kurang', yang mengindikasikan bahwa daya tahan tubuh mereka masih berada pada tingkat yang lebih rendah.

Pembahasan

Kerangka berpikir dari penelitian ini bertumpu pada identifikasi keberagaman tingkat VO₂max dalam satu komunitas pelari amatir, yang selama ini kurang mendapat perhatian ilmiah. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada atlet profesional atau kelompok yang menjalani program pelatihan terstruktur (Kharisma & Mubarok, 2020; Marsuna et al., 2024). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun komunitas lari memiliki aktivitas yang sama, anggota-anggotanya memiliki tingkat kebugaran aerobik yang sangat bervariasi. Hal ini membentuk novelty penting, yaitu penemuan fakta bahwa komunitas lari amatir di tingkat kota memiliki profil VO₂max yang heterogen, dari kategori sangat kurang hingga terlatih. Kebaruan ini memperkuat urgensi perlunya desain program latihan berbasis individual di komunitas non-profesional. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Dhuha et al. (2023) bahwa pelari rekreasi memiliki rentang kebugaran yang luas dan memerlukan intervensi pelatihan yang disesuaikan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyajikan data deskriptif, tetapi juga membuka peluang transformasi pola pelatihan komunitas berbasis bukti.

Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa anggota komunitas GB Runner Banjarbaru memiliki tingkat kebugaran aerobik yang sangat bervariasi. Berdasarkan tes Cooper 2,4 km yang telah dilakukan, sampel terbagi ke dalam kategori kebugaran mulai dari sangat kurang hingga terlatih. Sebanyak 5 orang (31,25%) tergolong “terlatih”, sementara 4 orang (25%) berada di kategori “baik” dan 4 orang (25%) di kategori “sedang”. Hanya satu peserta (6,25%) yang masuk kategori “baik sekali”, dan 2 peserta (total 12,5%) masuk kategori rendah (“kurang” dan “sangat kurang”). Temuan ini konsisten dengan konsep bahwa VO₂max merupakan indikator utama kapasitas aerobik seseorang (Dhuha et al., 2023). Dalam teori kebugaran jasmani, VO₂max (volum oksigen maksimal) didefinisikan sebagai jumlah oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi tubuh selama aktivitas intensif hingga kelelahan (Amirudin & Abdillah, 2020). Semakin tinggi nilai VO₂max, semakin besar beban kerja yang dapat ditangani tubuh dan semakin cepat pula pemulihan pasca aktivitas (Boihaqi, Mahyuddin, Mangngassai, & Andalia, 2021). Dengan demikian, individu yang menyelesaikan lari 2,4 km dengan waktu lebih cepat dalam kategori “terlatih” dan “baik” diperkirakan memiliki VO₂max yang tinggi, sedangkan mereka yang memerlukan waktu lebih lama dalam kategori “kurang” atau “sangat kurang” menunjukkan kapasitas aerobik yang lebih rendah. Klasifikasi ini selaras dengan pedoman umum *Cooper test*, yang mengkategorikan hasil lari 12 menit mulai dari “sangat kurang” hingga “baik sekali” (Badaruddin, Gani, Ramadhan, & Basry, 2024). Temuan bahwa hampir sepertiga peserta berada di kategori teratas, dan hanya sebagian kecil di kategori terendah, mengindikasikan bahwa meski komunitas ini berfokus pada lari, tingkat kebugaran tiap anggota sangat beragam.

Jika dibandingkan dengan literatur terdahulu, sebagian temuan ini memperkuat pola umum yang dilaporkan peneliti lain meski ada perbedaan detail. Misalnya, Hardi et al. (2024) melaporkan bahwa semua 20 anggota komunitas lari jarak jauh yang diteliti berada setidaknya pada kategori “baik” (16 orang) atau “sangat baik” (4 orang) menurut pengukuran VO₂max menggunakan tes Balke (Badaruddin et al., 2024). Artinya, dalam komunitas tersebut hampir tidak ada anggota dengan kebugaran rendah. Begitu pula penelitian Dhuha et al. (2023) pada pelari rekreasi di Kota Semarang menemukan mayoritas peserta berada pada kategori “cukup” hingga “sangat baik” (sekitar 46,3% dalam kategori cukup, 35,2% baik, 18,5% sangat baik) dan tidak ada yang masuk kategori “kurang” atau “sangat kurang”. Hasil penelitian ini yang menemukan 12,5% peserta pada kategori terendah (kurang/sangat kurang) dan adanya satu responden di kategori “baik sekali” menegaskan bahwa komunitas GB Runner lebih heterogen secara kebugaran dibandingkan kasus-kasus sebelumnya. Perbedaan ini mungkin disebabkan variasi komposisi anggota (misalnya tingkat pengalaman, pola latihan, maupun faktor lain. Meski demikian, kesamaan umum juga terlihat adalah mayoritas pelari amatir cenderung memiliki VO₂max sedang hingga tinggi, sebagaimana yang didokumentasikan di Semarang dan oleh Hardi et al., walaupun proporsinya berbeda.

Temuan ini memperkuat teori bahwa VO2max sangat dipengaruhi oleh faktor pelatihan dan biologis. Contohnya, kombinasi latihan interval dan lari jarak jauh diketahui dapat meningkatkan kapasitas VO2max pelari secara signifikan seperti dalam penelitian (Herlan & Komarudin, 2020). Oleh karena itu, pelari yang masuk kategori “Baik hingga Terlatih” cenderung lebih rutin berlatih secara intensif dan komitmen yang tinggi dibandingkan dengan pelari yang kurang terlatih atau berpengalaman lebih sedikit akan menempati kategori lebih rendah seperti kategori “Kurang hingga Sedang”.

Keberagaman tingkatan VO2max dalam satu komunitas seperti dalam penelitian ini merupakan temuan baru yang penting. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun sebuah komunitas lari memiliki tujuan bersama, anggota-anggotanya bisa memiliki latar belakang kebugaran yang sangat berbeda, mungkin karena rentang usia yang lebar atau motif latihan yang beragam. Misalnya, individu muda dan atlet pada umumnya memiliki VO2max lebih tinggi, sedangkan peserta yang lebih tua atau kurang berpengalaman cenderung memiliki nilai lebih rendah. Secara teori, VO2max menurun seiring bertambahnya usia (sekitar 10% per dekade setelah usia 25 tahun) (Reaburn & Dascombe, 2008), dan perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh seperti wanita rata-rata memiliki VO2max lebih rendah dibanding pria karena perbedaan komposisi tubuh dan kondisi fisiknya (Utami & Amani, 2023). Faktor-faktor ini kemungkinan turut mempengaruhi hasil yang penelitian ini peroleh.

Secara praktis, penelitian ini memberi kontribusi penting bagi komunitas lari, pelatih, dan pengembang program pelatihan fisik. Bagi komunitas lari GB Runner maupun komunitas serupa, kesadaran bahwa anggota memiliki profil VO2max yang sangat beragam dapat mendorong penyesuaian pola latihan. Pelatih dapat menggunakan informasi ini untuk merancang latihan berjenjang. Program latihan dasar untuk meningkatkan daya tahan anggota yang masih di kategori rendah, sekaligus latihan khusus (misalnya fartlek atau interval intensitas tinggi) bagi anggota yang sudah berkapasitas tinggi untuk mendorong peningkatan lebih lanjut (Hardi, Temmassonge, Sawal, & Akmal, 2024). Bagi pengembang program latihan, temuan ini menekankan kebutuhan pendekatan individual dalam desain program kebugaran tidak semua peserta harus mengikuti satu protokol yang sama. Misalnya, program pelatihan massal dapat dilengkapi opsi berbeda (tingkat permulaan dan lanjutan) agar lebih efektif meningkatkan VO2max semua tingkatan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pembuatan survei kebugaran rutin bagi komunitas lari lokal, sehingga setiap anggota dapat memantau perkembangan VO2max mereka. Informasi ini juga relevan untuk kepentingan kesehatan umum karena VO2max yang baik terkait erat dengan kesehatan kardiovaskular serta program pelatihan dapat sekaligus mendorong gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat daya tahan (VO2max) anggota komunitas GB Runner Banjarbaru, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran aerobik para anggota komunitas ini menunjukkan variasi yang cukup besar, mulai dari kategori sangat kurang hingga terlatih. Terlihat bahwa sebanyak 5 pelari atau 31,25% termasuk dalam kategori “terlatih”, 1 pelari atau 6,25% masuk kategori “baik sekali”, 4 pelari atau 25% masuk kategori “baik”, 4 pelari atau 25% masuk kategori “sedang”, 1 pelari atau 6,25% berada pada kategori “kurang”, dan 1 pelari atau 6,25% masuk pada kategori “sangat kurang”. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka tergabung dalam komunitas lari, latar belakang kebugaran dan kapasitas fisik tiap individu berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan intensitas latihan masing-masing. Hasil ini menjawab tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat VO2max anggota komunitas dan menjadi dasar penting dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing anggota. Ke depannya, penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan program pelatihan berjenjang

yang lebih personal serta pelaksanaan pemantauan kebugaran rutin untuk meningkatkan performa lari dan kualitas hidup para pelari amatir di komunitas tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh anggota komunitas GB Runner Banjarbaru yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan tes kebugaran, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat atas bimbingan, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi nyata bagi pengembangan kebugaran jasmani, khususnya di lingkungan komunitas lari dan masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainnaya, D., & Putri, M. A. (2023). Percentage Of Body Fat Related With Functional Capacity In Young Adults. *Biomedical Journal of Indonesia*, 9(1), 23–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.32539/bji.v9i1.159>
- Amirudin, A., & Abdillah, S. (2020). *Analysis of Physical Conditions of Aerobic Endurance or VO2Max*. 407(Sbicsse 2019), 117–119. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.033>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.63>
- Badaruddin, R., Gani, D. A., Ramadhan, M. Z., & Basry, A. (2024). Efek Latihan Fisik Metode Uphill Running Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 556–564. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v10i4.1222https://doi.org/10.22487/htj.v10i4.1222>
- Boihaqi, Mahyuddin, R., Mangngassai, I. A. M., & Andalia, N. (2021). Kardiovaskuler (Vo2max) Pada Anggota Mapala Marton Kabupaten Aceh Utara. *Edunomika*, 05(02), 1284–1294.
- Dhuha, A. A., Yogaswara, A., & Salsabilala, Z. S. (2023). Tingkat Kebugaran Pelari Rekreasi Di Kota Semarang. *Jendela Olahraga*, 8(2), 92–102. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i2.14274>
- Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T. (2022). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Daya Tahan (Interval Training, Fartlek, Latihan lari jarak jauh) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Atletik Nomor Lari 1500 Meter Pada Klub Atletik Yefta Dan Helda Di Kota Cilegon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 45–52. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.5705>
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 40–50. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Hafizh, A., Asriwandari, H., & Hidir, A. (2022). Perilaku Konsumtif Sebagai Sebuah Gaya Hidup: Studi Komunitas Lari LibuRUN di Kota Pekanbaru. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 312–325. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v5i3.1924>
- Hardi, A. A., Temmassonge, A., Sawal, M., & Akmal. (2024). Tingkat Kemampuan Vo2Max Melalui Pendekatan Balke Test Pada Member Komunitas Larido. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(3), 943–953. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport>
- Herlan, & Komarudin. (2020). Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) terhadap Peningkatan Vo2Max Pelari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(1), 11–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24008>
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa

- Kusumawicitra, ... Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Marsuna, Hudain, M. A., & Heriansyah. (2024). Aerobic training as an approach to increasing VO2max in amateur football athletes. *Journal Sport Area*, 9(2), 207–216. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).15338](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).15338)
- Nawawinetu, E. D., Prihatiningsih, S., & Kusumawardani, R. W. (2024). *Pengembangan Metode Pengukuran VO2MAX Untuk Menilai Kapasitas Psik (Kesegaran Jasmani)*. Literasi Langsung Terbit.
- Ramadan, W., & Sidiq, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 102. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20317>
- Reaburn, P., & Dascombe, B. (2008). *Endurance performance in masters athletes*. 31–42. <https://doi.org/10.1007/s11556-008-0029-2>
- Riyanta, B. (2018). *Modul Tema 5: Fit and Fun*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan- Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sahara, M. P., Widyastuti, N., & Candra, A. (2019). Kualitas Diet Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Remaja Di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23810>
- Sari, K. O., & Wahyudi, A. R. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri 1 Kenduran. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Syahputra, A. F., Irfan, M., & Fatmawati, V. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi Vo2max pada remaja renang. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(September), 382–388.
- Utami, F. R., & Amani, P. (2023). Correlation Between Hemoglobin Level And Functional Capacity In Young Adult Population. *Biomedical Journal of Indonesia*, 9(1), 19–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.32539/BJI.v9i1.160>
- Winarno, M. . (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: UM PRESS.