

PROFIL KONDISI FISIK ATLETIK SPRINTER JATIM TAHUN 2019 - 2020

Wedut*,Oce Wiriawan

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*wedut.17060474003@gmail.com,ocewiriawan@unesa.ac.id

Abstrak

Kondisi fisik memiliki peran yang penting di dalam program latihan. Di dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan fungsional tubuh dalam pencapaian prestasi maksimal tentunya perencanaan yang baik dan sistematis dari program latihan sangat di perhatikan. Karena prestasi maksimal dapat tercapai ketika atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, sehingga latihan kondisi fisik yang tersusun secara sistematis dan terencana sangat dibutuhkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atletik sprinter Jatim 2019 – 2020. Metode penelitian deskriptif kuantitatif yang pengambilan datanya dengan cara tes dan pengukuran, sampel penelitian ini terdiri dari 5 atlet putra atletik sprinter Jatim 2019 – 2020. Hasil penelitian kekuatan otot perut kategori baik dan kategori baik sekali ,kekuatan otot lengan kategori baik dan kategori baik sekali *flexibility* kategori baik sekali ,kelincahan kategori cukup kategori baik dan kategori baik sekali ,keseimbangan cukup (dan kategori baik sekali ,kekuatan otot punggung dan kaki kategori cukup ,kategori baik dan kategori baik sekali ,*power* otot tungkai kategori baik sekali. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, *flexibility*, kelincahan, keseimbangan, kekuatan otot punggung dan kaki serta *power* otot tungkai menunjukkan hasil yang cukup baik.

Kata Kunci: Kondisi fisik, atletik, sprinter, Jawa Timur.

Abstract

Physical condition has an important role in the training program. In improving physical fitness and functional abilities of the body in achieving maximum achievement of course good and systematic planning of the exercise program is very much in mind. Because maximum achievement can be achieved when the athlete has a good level of physical condition, so a systematic and planned physical condition exercise is needed. The purpose of this study is to find out the physical condition of athletic sprinters East Java 2019 – 2020. Quantitative descriptive research method that takes data by means of tests and measurements, this research sample consists of 5 male athletes athletic sprinter Jatim 2019 - 2020. The results of the study of abdominal muscle strength category is good and category is very good, arm muscle strength category is good and category is very good flexibility category, agility category is quite good category and category is very good, balance is good (and category is very good, back and leg muscle strength category is quite, good category and very good category, muscle power limb category is very good. Based on the formulation of problems and research objectives can be concluded that the physical condition of abdominal muscle strength, arm muscle strength, flexibility, agility, balance, strength of back and leg muscles and strength of leg muscles showed quite good results.

Keywords: Physical condition, athletics, sprinter, East Java.

1. PENDAHULUAN

Olahraga ialah aktivitas fisik yang mempunyai suatu tujuan. Terdapat dua suku kata dalam olahraga yakni “olah” yang memiliki makna mengolah atau melatih dan “raga” dengan artian tubuh. Dengan seperti itu olahraga dapat dijelaskan sebagai suatu aktivitas fisik yang dikerjakan secara berulang-ulang yang memiliki tujuan dalam melatih tubuh, baik secara rohani maupun jasmani. Selain itu dengan berolahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri sebab mampu memperindah bentuk tubuh. Banyak kalangan yang menggemari olahraga, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia baik dari laki-laki maupun perempuan. Aktivitas olahraga dapat dikerjakan kapan pun dan dimana saja. Contoh yang sederhana seperti *joging*, *sit-up*, *back-up*, *push-up*, *squat*, dan lain-lain.

Dalam olahraga khususnya pada zaman modern seperti sekarang ini dapat dikategorikan menjadi dua yakni olahraga individu dan kelompok. Yang dimana olahraga individu di definisikan sebagai olahraga yang dilakukan oleh satu orang dengan memerlukan keterampilan individu. Berikut ini merupakan contoh olahraga individu antaralain seperti anggar, angkat besi, gulat, panahan, dan lain-lain. Kemudian, pengertian dari olahraga kelompok dapat di definisikan sebagai olahraga beregu atau dua orang atau lebih dengan mempunyai tanggung jawab yang baik dan kesuksesan tim yang pikul secara bersama-sama. Olahraga itu sendiri juga sebagai pendukung dalam pencapaian prestasi seseorang ataupun tim. Terdapat banyak *event* pertandingan yang digelar di berbagai antar wilayah baik itu antar desa, kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional, hingga internasional.

Untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi tentunya tidak mudah dalam menjalankan prosesnya. Itu semua memerlukan latihan dan disiplin yang baik serta waktu yang cukup lama dalam membentuk kematangan fisik dan mental para atlet. Dengan seperti itu proses pembinaan yang sistematis dan baik pastinya dapat dimulai dari usia dini hingga tingkat profesional sebab tujuan utama di dalam melatih adalah pencapaian prestasi yang maksimal dengan jangka waktu yang panjang.

Para olahragawan agar dapat memenuhi prestasi yang diinginkan tentunya memperhatikan komponen fisik yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang digeluti. Di dalam komponen dasar olahragawan terdapat adanya kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan kelincahan. Selain itu juga terdapat komponen – komponen lain yang di mana gabungan dari beberapa macam komponen seperti *power* yakni perpaduan dari komponen kekuatan dengan kecepatan, kemudian kelincahan ialah perpaduan

dari kecepatan dengan koordinasi (Zahrani, 2013). Dengan seperti itu, memperhatikan kebutuhan komponen fisik yang baik sesuai cabang olahraga khususnya olahraga atletik yang dimana membutuhkan kondisi fisik yang bagus hal itu sangat di perlukan dalam mengasah kemampuan atlet dengan tujuan hasil prestasi yang maksimal.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua sejak pada zaman Yunani kuno hingga dewasa sampai saat ini. Kegiatan yang dilakukan pada olahraga atletik merupakan kegiatan atau gerakan yang di kerjakan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu berdasarkan sejarah, olahraga atletik merupakan ibu dari keseluruhan cabang olahraga. Menurut (Moh Turi, 2020) atletik ialah suatu cabang olahraga yang di dalamnya terdapat jalan, lari, lompat, dan lempar.

Terdapat beberapa nomor yang dipertandingkan dalam olahraga atletik, yaitu seperti nomor lari jarak pendek (*sprint*). Pada nomor ini terbagi dalam beberapa bagian, seperti yang telah di jelaskan oleh (dr. diki Z. Sidik, 2019) mengungkapkan bahwa nomor lari jarak pendek (*sprint*) merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang di dalamnya terdapat lari jarak 60-400 meter di tambah dengan nomor lari gawang. Pada olahraga atletik terdapat salah satu nomor yang menjadi perhatian lebih dari kacamata seluruh masyarakat bahkan dunia yaitu pada nomor lari, terutama pada lari jarak pendek (*sprint*). Dapat diungkapkan seperti itu sebab sejak zaman Athena sebelum Masehi, adu lari cepat sudah sangat populer. Salah satu nomor pada *sprint* yang paling bergengsi yaitu lari 100 meter, menurut (Yuwono & Akhiruyanto, 1993) mengenai lari *sprint* yaitu lari 100 meter ialah salah satu nomor lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik. Nomor ini sangat bergengsi dalam kalangan masyarakat sebab pelari yang menjuarai nomor ini mudah di kenal dan menjadi ukuran *skill* manusia dalam mengatasi keterbatasan alamiah. Atlet sprinter Jawa Timur berada dalam naungan Pengurus Provinsi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (Pengprov) PASI Jawa Timur. Atlet sprinter Jawa Timur sudah menyumbangkan banyak prestasi baik dalam kejuaraan *single event* maupun *multievent*.

Dalam nomor lari jarak pendek atau *sprint* ini, komponen fisik yang diperlukan diantara-Nya yaitu kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan. Namun kecepatan yang utama di dalam pelatihan, hal tersebut dipaparkan oleh (diki Zafar Sidik, 2019) yaitu sebagai berikut: “ yang paling dibutuhkan di dalam komponen fisik untuk semua nomor lari *sprint* dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian “*sprint*” yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya”. Program latihan memiliki peran penting dalam kondisi fisik atlet. Program latihan fisik tersebut harus disusun secara sistematis dengan

baik supaya dapat memberikan kondisi kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional atlet dalam mencapai prestasi yang baik dan maksimal.

Dari pendapat tersebut, penulis menyimpulkan bahwa latihan kondisi fisik pada atlet sangat berpengaruh terhadap penampilan atau performa atlet. Untuk itu apabila atlet memiliki kemampuan penampilan yang bagus dalam bertanding maka itu semua dapat dipastikan bahwa atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang bagus. Sehingga dengan kata lain bahwa hasil kinerja yang produktif jika *skill* jasmani juga meningkat.

Pencapaian prestasi yang maksimal dari atlet dapat tercapai ketika atlet mempunyai tingkat kualitas kondisi fisik yang bagus sehingga sangat diperlukannya program latihan yang tersusun baik secara sistematis. Namun semua ini tidak lepas dari peran seorang pelatih dan program latihan yang baik serta *management* organisasi yang baik. Dengan banyaknya pengetahuan dan pengalaman dari seorang pelatih itu mempunyai peran penting dalam pembinaan kondisi fisik atlet, khususnya pada cabang olahraga atletik pada nomor lari jarak pendek. Karena dengan banyaknya pengetahuan dan pengalaman tersebut pembinaan kondisi fisik dapat tersampaikan dengan baik sehingga dapat mendukung keberhasilan dari tujuan prestasi yang diharapkan.

Dari semua uraian di atas, peneliti akan menjelaskan tentang profil kondisi fisik atlet sprinter Jawa Timur. Sebab kondisi fisik diyakini sebagai komponen yang sangat penting dan diperhatikan. Dengan seperti itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Status Kondisi Fisik Atletik Sprinter Jawa Timur 2019-2020”

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian yang dipakai yaitu dengan penelitian deskriptif kuantitatif yang dimana data diambil melalui tes dan pengukuran pengambilan data dilakukan dengan cara tes dan pengukuran, karena hasil penelitian disediakan dalam bentuk gambaran suatu kejadian tertentu. Menurut (Sriundy, 2015) menjelaskan bahwa Deskriptif merupakan metode penelitian yang memiliki tujuan dalam menggambarkan secara sistematis fakta secara akurat terkait fenomena tertentu yang menjadi pusat perhatian peneliti. Jenis penelitian yang menjabarkan terkait penjelasan kondisi fakta tanpa adanya perbedaan *treatment* terhadap obyek yang akan diteliti. “Kuantitatif banyak bergantung pada kualitas *instrument*, baik yang berhubungan dengan validitas maupun reliabilitas, serta tingkat kemudahan item (Sriundy, 2015). Data kuantitatif di dapat dari proses tes dan pengukuran atau penjumlahan dari tinggi badan, berat badan, dan struktur atau bentuk tubuh dalam pengumpulan data

antropometri dan kemudian untuk tes pengukuran digunakan untuk mengetahui data biomotor yang ada pada objek.

Sasaran di dalam penelitian ini yaitu atlet atletik sprinter Jawa Timur yang terdiri dari 5 atlet putra atletik sprinter Jawa Timur 2019 – 2020.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Sebab dalam penelitian ini menggambarkan keadaan *biomotor* atlet sprinter Puslatda Jawa Timur. Dengan analisis deskriptif kuantitatif menggunakan persentase.

3. HASIL

Berdasarkan serangkaian tes dan pengukuran yang telah dilakukan, perolehan data dianalisis berdasarkan parameter yang telah ditentukan, kemudian diselaraskan dengan tujuan awal penelitian dalam wujud hasil penelitian berupa uraian pembahasan terkait status kondisi fisik. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut ini:

1. Kekuatan Otot Perut

Tabel 1. Hasil tes kekuatan otot perut

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	29	Baik
2	RPA	31	Baik
3	PR	35	Baik sekali
4	BDA	34	Baik sekali
5	SR	29	Baik

Tabel 1. Hasil tes kekuatan otot perut

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil kekuatan otot perut atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik.

2. Kekuatan Otot Lengan

Tabel 2. Hasil tes kekuatan otot perut

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	30	Baik sekali
2	RPA	27	Baik
3	PR	38	Baik sekali
4	BDA	30	Baik sekali
5	SR	28	Baik sekali

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil kekuatan otot lengan atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik

3. Flexibility

Tabel 3. Hasil tes flexibility

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	40	Baik sekali
2	RPA	34	Baik sekali
3	PR	35	Baik sekali
4	BDA	46	Baik sekali
5	SR	33	Baik sekali

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil *flexibility* atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik.

4. Kelincahan

Tabel 4. Hasil tes kelincahan

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	29	Cukup
2	RPA	38	Baik sekali
3	PR	36	Baik sekali
4	BDA	40	Baik sekali
5	SR	36	Baik

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil kelincahan atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik sekali.

5. Keseimbangan

Tabel 5. Hasil tes keseimbangan

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	63	Baik sekali
2	RPA	18	Cukup
3	PR	35	Cukup
4	BDA	60	Baik sekali
5	SR	21	Cukup

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil tes keseimbangan atlet sprinter Jawa Timur tergolong cukup.

6. Kekuatan Otot Punggung dan Kaki

Tabel 6. Hasil tes kekuatan otot punggung

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	124	Baik
2	RPA	78	Cukup
3	PR	107	Cukup
4	BDA	162	Baik sekali
5	SR	124	Baik

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil tes kekuatan otot punggung dan atlet sprinter Jawa Timur tergolong cukup.

Tabel 7. Hasil tes kekuatan otot kaki

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	132	Baik
2	RPA	100	Cukup
3	PR	152	Baik
4	BDA	197	Baik sekali
5	SR	127	Cukup

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil tes kekuatan otot kaki dan atlet sprinter Jawa Timur tergolong cukup.

7. Power otot tungkai

Tabel 8. Hasil tes power otot tungkai

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	AAD	63	Baik sekali
2	RPA	61	Baik sekali
3	PR	85	Baik sekali
4	BDA	68	Baik sekali
5	SR	66	Baik sekali

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil tes vertica ljump atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik sekali.

4. PEMBAHASAN

1. Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil kekuatan otot perut atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik. Selain meningkatkan komponen biomotor, latihan kekuatan akan terjadi peningkatan kemampuan dan respons fisiologis, antara lain: adaptasi penerapan, *hipertrofi* otot, dan adaptasi kardiovaskuler, dengan kata lain komponen di atas berbanding lurus dengan peningkatan kekuatan otot perut (Comfort & Matthews, 2013)

2. Kekuatan Otot Lengan

Menurut (Comfort & Matthews, 2013) kekuatan dapat dijelaskan sebagai kemampuan sistem saraf otot sebagai penghasil tenaga pada manusia dalam melawan beban dan tingginya kekuatan otot yang dimiliki dapat berpengaruh terhadap performa olahraga.

Secara fisiologis kekuatan otot merupakan suatu kemampuan otot atau

sekumpulan otot dalam menjalankan kontraksi satu dengan maksimal dalam melawan sebuah beban atau tekanan. Terdapat beberapa macam otot dalam tubuh manusia, yang dimana pada gerakan-gerakan otot tersebut saling berpengaruh dalam mensupport antara satu otot dengan otot-otot lain. Karena tidak akan tercapai hasil yang baik dan maksimal ketika otot tidak saling ada hubungan.

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil kekuatan otot lengan atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik

3. *Flexibility*

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil pengukuran *flexibility* atlet atletik sprinter Jawa Timur semuanya tergolong baik sekali. *Flexibility* merupakan gerakan penguluran otot ini untuk mengetahui tingkat kulentukkan masing-masing atlet.

4. *Kelincahan*

Kelincahan adalah salah satu bentuk biomotorik yang paling kompleks. Hal tersebut dipengaruhi oleh adanya beberapa indikator dari biomotorik yaitu baik berupa kecepatan, kelenturan, koordinasi maupun dari tinjauan daya ledak.

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil kelincahan atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik sekali.

5. *Keseimbangan*

Jenis tes yang dilakukan adalah *balance beam*. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan, tes ini mengukur keseimbangan atlet dengan menggunakan satuan waktu (*second*).

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil tes keseimbangan atlet sprinter Jawa Timur tergolong cukup.

6. *Kekuatan Otot Punggung dan Kaki*

Jenis tes yang dilakukan adalah *back and leg dynamometer*. Pada tes ini menggunakan satuan kg. Berikut hasil pengukuran kekuatan otot punggung dan kaki.

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil tes kekuatan otot punggung dan atlet sprinter Jawa Timur tergolong cukup.

7. *Power otot tungkai*

Jenis tes yang dilakukan adalah *vertical jump*. Tujuan tes ini untuk mengetahui power otot tungkai dari atlet

atletik sprinter Jawa Timur. Power tungkai sangat penting terutama pada saat melakukan start serta pada saat *accelerasi* agar bisa meraih kecepatan maksimal.

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil tes *vertical jump* atlet sprinter Jawa Timur tergolong baik sekali.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, *flexibility*, kelincahan, keseimbangan, kekuatan otot punggung dan kaki serta *power* otot tungkai menunjukkan hasil yang cukup baik.

Saran

Saran yang dapat diberikan yaitu seperti berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan sumber acuan dalam evaluasi menyusun program latihan selanjutnya.
2. Dapat dijadikan analisis kelebihan dan kekurangan dari masing-masing atlet agar setiap atlet mampu memberikan hasil yang maksimal.
3. Diharapkan dapat memberikan masukan dalam mengembangkan atau di jadikan bahan sumber rujukan bagi pelaksana penelitian selanjutnya jika memilih topik yang serupa.
4. Untuk seluruh atlet supaya selalu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya agar mampu meraih hasil maksimal di setiap kejuaraan yang diikuti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur alhamdulillah atas Ke hadirat ALLAH SWT karena berkah Rahmat, Taufik serta Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Kondisi fisik atletik Sprinter Jatim tahun 2019 - 2020”, Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program sarjana Pendidikan Kepelatihan olahraga, universitas negeri Surabaya.

Selama proses penyusunan skripsi penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak – pihak yang telah membantu proses penyusunan skripsi hingga penulis skripsi ini dapat menyelesaikan sesuai dengan batas target yang telah ditentukan. Untuk itu ucapan Terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes. Selaku bapak Rektor Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan program studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNESA.

2. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. Selaku Dekan fakultas ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah menerima saya sebagai mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga FIO Universitas Negeri Surabaya yang telah menerima saya di Prodi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Dr.OceWiriawan, M.Kes. Sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan ibu dosen serta staf Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan serta layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua orang tua yang selalu mendo' akan dan memberi semangat pada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
7. Seluruh pihak yang telah membantu selama proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sampaikan di sini. Semoga hasil skripsi ini bisa bermanfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkannya. Amin ya Rabbal'alam.

REFERENSI

- Comfort, P., & Matthews, M. (2013). Strength and Conditioning. *Sports Rehabilitation and Injury Prevention*, 223–244. <https://doi.org/10.1002/9781118685150.ch13>
- Moh Turi. (2020). *ANALISIS HASIL TES KONDISI FISIK ATLET LOMPAT JANGKIT (Triple Jump) TC KHUSUS JATIM TAHUN 2019 DAN TAHUN 2020* Moh Turi *, Fifi Yeti Wulandari. 4, 47–53.
- Sidik, dikdik zafar. (2019). *pelatihan kondisi fisik*. PT. Remaja Rodakarya.
- Sidik, dr. dikdik Z. (2019). *pelatihan kondisi fisik* (N. Wijayanti (Ed.); 1st ed.). PT. Remaja Rodakarya.
- Sriundy, i M. (2015). *metode penelitian*. universitas negeri surabaya.
- Yuwono, C., & Akhiruyanto, A. (1993). *Computer Untuk Mengetahui Karakteristik Lari Jarak*. 22–32.
- Zahrani, N. (2013). Pengaruh Pelatihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.