

ABSTRAK***HUBUNGAN BODY MASS INDEX DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI PADA KOMUNITAS LARI***

Farrel Endra H., Patricia Maria Kurniawati, Muh. Aziiz Sukma W.

Latar Belakang : Dalam berlari pasti hal utama yang ditinjau adalah kecepatan. Kecepatan dipengaruhi oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Kedua hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa karakteristik antropometri seperti berat badan, tinggi badan, panjang tungkai, serta kekuatan otot tungkai. Kecepatan seseorang sangat ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain ditentukan oleh keturunan, waktu reaksi, kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), daya tahan, teknik kecepatan, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara Body Mass Index dan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari pada Komunitas Lari.

Metode Penelitian : Penelitian dalam telaah kepustakaan 10 jurnal ini menggunakan design penelitian *cross sectional*, *experimental study*, *systematic review*, dan *literatur review*.

Hasil dan Kesimpulan : Dari sepuluh jurnal yang telah dikaji, terdapat enam jurnal yang menggunakan metode *observational* dan empat jurnal lainnya menggunakan metode *eksperimental*. Berdasarkan hasil perhitungan statistika dari 10 jurnal yang telah dikaji, 7 diantaranya menyebutkan bahwa BMI dan panjang tungkai juga berpengaruh terhadap kualitas hidup pada usia lanjut, agility, dan keseimbangan. Tidak lepas dari itu, setiap jurnal juga memiliki kekurangan masing-masing. Mulai dari kurangnya referensi dalam penelitian, keterbatasan subjek, sampai kurang tepatnya metode penelitian yang digunakan.