

BAB 1**PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang

Sebagai makhluk sosial, manusia dalam kehidupannya tidak akan lepas dari gerak dan fungsi dalam memenuhi segala apa yang dibutuhkannya. Realitas gerak dan fungsi tersebut muncul sebagai gerakan potensial dan gerakan aktual yang terpadu untuk mencapai sasaran fungsi tertentu sehingga akan terwujud dalam kemampuan fungsional.

Definisi olahraga ialah segala sesuatu yang dilakukan manusia dengan teknik tertentu untuk membentuk tubuh dengan intensitas, batas waktu dan tujuan tertentu. Olah raga yang baik akan memberikan manfaat bagi yang melakukannya. Manfaat yang diperoleh didasarkan dari perubahan komponen-komponen fisik setelah melakukan latihan fisik dengan metoda yang benar. (Jay J. Coakley, 1978;12).

Sebagai aktualitas kemampuan fungsional seseorang dapat berupa kemampuan seseorang melakukan kegiatan olah raga. Wujud dari olah raga dapat mencakup berbagai cabang kegiatan olah raga seperti senam, atletik, bulutangkis dan sebagainya, dengan dasar arah gerak untuk mencapai prestasi, rekreasi, kesehatan/terapi dan pendidikan (Y.S. Santoso Giriwijoyo, 1991: 57).

Selain itu, dengan melakukan olahraga yang teratur seperti jogging, berlari, bersepeda, renang dan senam dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 5–10 mmHg (Sheps, 2005).

Kebiasaan berolahraga sudah terbukti memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan kesehatan, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan densitas mineral tulang, serta meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yang menjadi indikator kebugaran (Liberato *et al.* 2013, Fett *et al.* 2005, dan Stear *et al.* 2003). Hasil studi Cox *et al.* (2004) menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga berpengaruh positif terhadap kebugaran dan kekuatan otot.

Otot sebagai salah satu komponen yang dapat menghasilkan gerakan melalui kontraksinya membutuhkan suatu kekuatan untuk menghasilkan performance yang tinggi seperti contohnya berlari. Latihan dalam berlari yang dilakukan untuk meningkatkan power otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu sesuai dengan sistem energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut. Beberapa alasan tentang pentingnya kebutuhan metode latihan yang efisien menurut Rusli (1988:26) adalah "(1) Efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) Metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi".

Pada awalnya, berlari merupakan kemampuan dasar makhluk hidup untuk mempertahankan hidupnya, namun saat ini kebanyakan tujuan seseorang berlari sebagai salah satu cara untuk menjaga kebugaran, berkompetisi, atau bahkan hanya untuk menambah pengalaman.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015, terdapat 27,61% penduduk berusia 10 tahun keatas yang melakukan olahraga naik dari angka yang tercatat pada tahun 2012 yaitu 24,99%. Survei yang dilakukan oleh Sun Life menunjukkan tingkat kepuasan terhadap kondisi kesehatan masyarakat di kawasan Asia menurun, terkecuali untuk Indonesia yang tercatat sebagai satu-satunya Negara dengan Index Kesehatan terbaru yang meningkat. Didapatkan pula bahwa jenis olahraga yang paling diminati adalah berlari.

Dalam berlari pasti hal utama yang ditinjau adalah kecepatan, . Banyak cara atau metode latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecepatan bergerak dari pemainnya, salah satunya adalah menggunakan tes sprint atau lari jarak pendek. Pradana (2013), mengemukakan sprint atau lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh.

Haag & Kremple (1987:20) menjelaskan bahwa kecepatan merupakan hasil kerja suatu massa. Di dalam dasar gerakan manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh. Tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang bergerak. Secara fisik, kecepatan didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu. Sedangkan secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan gerak, sistem proses syaraf atau perangkat otot untuk melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu.

Selain faktor fisiologis, ada faktor penunjang untuk meningkatkan kecepatan lari. Menurut Sajoto (1988) dalam Pradana (2013), faktor penunjang tersebut adalah faktor anatomis yang meliputi, ukuran tinggi badan, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh.

Kompetisi lari yang semakin banyak ini menimbulkan keinginan masyarakat untuk mengetahui hal-hal yang mungkin dapat mempengaruhi kecepatan larinya. Jadi apakah kecepatan berlari dapat ditentukan dari berat badan, tinggi badan, atukah panjang tungkai orang tersebut. Maka dari itu diperlukan penelitian tentang hubungan index massa tubuh dengan panjang tungkai terhadap kecepatan lari seseorang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Apakah ada hubungan antara Body Mass Index dengan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Lari pada pelari ?

1.3 TUJUAN

1.3.1 Tujuan Umum

- a. Mengetahui hubungan antara Body Mass Index dan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari pada Komunitas Lari.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan Body Mass Index dengan Kecepatan Lari pada Komunitas Lari.
- b. Mengetahui hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari pada Komunitas Lari.

1.4 MANFAAT PENULISAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah referensi ilmiah kepada masyarakat tentang hubungan antara Body Mass Index dengan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari pada pelari.

1.4.2 Manfaat Praktisi

Untuk penentuan latihan kepada pelari sesuai Body Mass Index dan Panjang Tungkai pelari.

1.5 RESIKO PENELITIAN

Efek samping yang mungkin terjadi selama dilakukan penelitian ini adalah resiko jatuh dan nyeri ketika melakukan tes lari 100 m.