

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri. Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat.

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Olahraga lari tampak sebagai olahraga yang murah meriah dan mudah dilakukan. Lari jarak jauh tidak memerlukan peralatan khusus, bahkan bisa dilakukan dengan bertelanjang kaki. Olahraga lari tampak sebagai olahraga yang murah meriah dan mudah dilakukan. Lari jarak jauh tidak memerlukan

peralatan khusus, bahkan Bisa dilakukan dengan bertelanjang kaki. Lari juga tidak memerlukan tempat tertentu. Sepanjang bisa melangkahkan kaki, olahraga ini dapat dilakukan oleh siapapun. Salah satu alasan yang menyebutkan lari sebagai olahraga yang paling digemari adalah karena olahraga ini bisa dilakukan bersama-sama orang lain. ketika lari jarak jauh, tubuh melepaskan hormon endorfin.

Lari telah dilakukan sejak usia balita setelah melewati beberapa fase perkembangan motorik. Bila kita cermati, lari dan jalan memiliki konsep gerak yang sama mengenai langkah kaki. Namun, bila kita lihat secara sepintas, perbedaan antara jalan dan lari ialah lari terlihat lebih cepat dibanding jalan. lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi. Sulistyani Diah (2007: 3). Tidak jarang saat ini kita jumpai orang-orang lari jarak jauh di mana-mana, baik secara berkelompok, individu, tua atau pun muda, karena olahraga yang satu ini sangat bermasyarakat dan tidak memandang kaya atau miskin, selain itu juga lari memiliki banyak manfaat buat kesehatan apalagi untuk kardio. seperti yang di jelaskan Sidik (2013: 3) bahwa lari merupakan aktivitas sederhana yang memiliki banyak manfaat. Lari termasuk ke dalam aktivitas aerobik.

Di Indonesia, aktivitas lari sedang menjadi sorotan hangat dan perbincangan berbagai kalangan masyarakat setelah munculnya aktivitas lari yang dilakukan oleh beberapa komunitas lari yang ada di beberapa kota besar di Indonesia. Komunitas komunitas tersebut merupakan komunitas yang dibentuk karena hobi yang sama yaitu lari. Dari sekian banyak orang yang

mempunyai kesamaan yang sama maka terbentuklah sebuah komunitas diantaranya. *AdidasRunners*, *Gantarvelocity*, *Evorunners*, *Indorunners*, *Senayan runners*, dll. Olahraga lari memang sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern atau masyarakat perkotaan. Komunitas Evorunners sendiri berdiri pada tahun 2017 di Jakarta yaitu pada bulan Januari yang pada awalnya hanya diikuti oleh beberapa orang saja. Namun seiring berkembangnya waktu dan maraknya minat lari di kawasan perkotaan Jakarta banyak minat pelari pelari yang ingin bergabung di komunitas Evo Runners Jakarta yang berdiri sampai saat ini.

Evorunners adalah komunitas lari yang erat dengan kegiatan lari yang berpusat di sekitar Stadion Bung Karno di Senayan, Jakarta Pusat. Komunitas Evo Runners ini berlatih setiap hari Selasa malam dan Kamis malam pada pukul 18.45 malam karena memang yang mengikuti komunitas ini adalah pekerja kantoran pada umumnya. Sedangkan pada akhir pekan mereka melakukan latihan *streght* yang berpusat di kawasan *SCBD* atau kawasan perbisnisan. Atau pun pada akhir pekan biasanya komunitas Evo Runners melakukan kegiatan event lari 10 K oleh instansi-instansi swasta seperti *half* dan *full marathon*. Biasanya sebagian besar anggota komunitas Evo Runners mengikuti perlombaan lari, *half marathon*, *full marathon*, dll. Tidak hanya di Indonesia tetapi juga di negara lain, seperti Tokyo Marathon, Berlin Marathon, Dan London Marathon.

Belakangan ini olahraga lari menjadi semakin *hits* dikalangan masyarakat Indonesia khususnya Jakarta, bahkan dunia. Orang mungkin berfikir lari itu

mudah tapi ternyata lari bukan hanya sekedar mengangkat kaki dan melayangkannya. Perlu kita ketahui teknik lari yang benar mendukung gerakan lari menjadi optimal dan tidak mengalami cedera setelahnya. Teknik lari jarak jauh terbagi menjadi dua tahapan yaitu tahap topang dan tahap melayang.

Tahap topang ini bertujuan untuk mengecilkan hambatan saat kaki menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. sifat-sifat teknisnya yaitu : saat telapak kaki mendarat, lutut kaki topang harus bengkok minimal pada saat amortisasi (pengurangan gerak), ayunan kaki dipercepat, pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, paha kaki diayunkan naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal.

Tahap Melayang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. Sifat-sifat teknisnya : lutut kaki diayun bergerak ke depan dan ke atas, lutut kaki topang dibengkokkan dalam phase pemulihan, ayunan lengan aktif namun rileks, berikutnya kaki topang bergerak ke arah belakang, langkah kaki panjang dan lakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (Tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit di bengkokkan.

Resiko cedera dapat dikurangi apabila lari jarak jauh dengan koordinasi gerak yang baik dan dapat menghemat banyak tenaga dan juga terhindar dari cedera. Tetapi masih banyak yang belum mengetahui cara lari jarak jauh yang baik dan benar. Teknik lari jarak jauh yang baik dan benar adalah sebagai berikut: 1. Badan sedikit condong ke depan, rileks, dan tidak kaku. 2. Pandangan lurus ke depan atau pandangan horizontal. 3. Ayunkan lengan

dengan rileks, mengayun disamping tubuh dan lengan ditekuk 90 derajat. 4. Atur irama dan panjang langkah agar tepat dan teratur, tidak terlalu pendek dan memanjangkan langkah. 5. Ketika mendarat lakukanlah dengan telapak bagian tengah sedikit ke depan. 6. Hindari menekan langkah yang terlalu keras ketanah. (Erawati, 2021) Teknik atau gaya lari jarak. menengah atau jauh merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan gaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah di jelaskan dalam latar belakang, maka dapat di indentifikasi masalah “ kurangnya pemahaman teknik lari jarak jauh dan motivasi pada komunitas Evorunners”

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut, pada penelitian peneliti membatasi masalah yang akan di teliti dengan hanya mencari tahu “Teknik lari jarak jauh dan motivasi pada komunitas Evorunners”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara teknik lari jarak jauh dengan hasil lari pada komunitas Evorunners ?

2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi terhadap komunitas Evorunners ?
3. Apakah terdapat hubungan antara teknik lari jarak jauh dan motivasi dengan hasil lari pada komunitas Evorunners ?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan gambaran tentang teknik dan motivasi lari jarak jauh dalam melakukan aktivitas lari jarak jauh pada sebuah komunitas.
- b. Sebagai sumber dan bahan kepustakaan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti dapat menambah persepsi dan wawasan mengenai aktivitas lari yang dilakukan oleh sebuah komunitas lari.
- b. Bagi komunitas hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk komunitas sebagai bahan evaluasi dan mengetahui teknik dan motivasi lari jarak jauh untuk bergabung di Evorunners.