

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga pada masa sekarang menjadi suatu gaya hidup bagi masyarakat. Hal ini dikarenakan manfaat yang dirasakan pada setiap orang yang menjalankannya. Kebiasaan olahraga memunculkan gaya hidup sehat pada beberapa tahun belakangan. Menurut survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik tahun 2015 didapatkan hasil 27,61 % penduduk usia di atas 10 tahun yang gemar berolahraga dengan peningkatan dari 12 tahun belakang yaitu pada awal tahun 2003 persentase yang diperoleh untuk penduduk usia di atas 10 tahun yang gemar olahraga adalah masih diangka 25,45 %. Meskipun, survey yang dilakukan setiap 3 tahun sekali ini juga mengalami fase yang fluktuatif dengan angka yang tidak terlalu jauh.

Lari menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat pada beberapa tahun belakang. Berlari adalah salah satu yang paling cepat berkembang aktivitas olahraga di seluruh dunia (Verhagen, 2012). Amerika dengan jumlah penduduk dunia terbesar ke tiga berdasarkan data Worldometers. Sekitar 36,7 juta masyarakatnya berpartisipasi pada olahraga lari setiap tahunnya, dengan 10,5 juta diantaranya berolahraga lari 100 hari pertahunnya (Messier et al., 2008).

Lari merupakan olahraga yang sangat mudah sederhana dapat dilakukan oleh siapapun baik laki-laki maupun wanita, dari yang muda hingga lansia tetap bisa olahraga lari, serta tidak banyak membutuhkan biaya. Menurut (Hespanhol Junior et al., 2012) menyatakan banyak orang memilih olahraga lari untuk gaya hidup sehat, karena sebagai aktivitas fisik dengan biaya murah dan mudah dilakukan.

Meningkatnya popularitas olahraga lari dikalangan masyarakat menjadi suatu hal positif, yang mana artinya ada kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat dengan rutin berolahraga. Olahraga lari juga sama seperti olahraga lainnya yaitu mempunyai resiko cedera. Berdasar analisis data penelitian diketahui ada 2,5 cedera setiap 1000 jam pada pelari profesional, serta lebih tinggi untuk pelari

pemula ada 33 cedera setiap 1000 jam (Videbæk et al., 2015). Penelitian tersebut menggunakan 1000 jam sebagai bagian dari variabel pada protokol penelitian tersebut untuk mengetahui angka kejadian cedera yang terjadi pada masing-masing tipe pelari. Cedera lari bisa terjadi oleh siapapun baik dari atlet yang profesional sekali pun serta pelari rekreasional. Pelari rekreasi didefinisikan sebagai orang yang telah berlari 1 hingga 3 sesi mingguan selama minimal 6 bulan (Mulvad et al., 2018). Lokasi cedera yang dapat sering terdampak adalah Lower Extremity. Mengutip dari (Van Gent et al., 2007) menyatakan insiden cedera Lower Extremity terjadi dengan rentang persentase dari 19,4 % hingga 79,3 %. Cedera dipengaruhi dengan berbagai macam faktor baik dari segi intrinsik maupun ekstrinsik (Costa et al., 2020). Faktor intrinsik seperti usia, jenis kelamin, kesejajaran anatomi, dan cedera sebelumnya; dan faktor ekstrinsik yang berkaitan dengan karakteristik latihan, seperti durasi latihan, frekuensi mingguan, jarak mingguan rata-rata, jenis permukaan, jenis sepatu, pengalaman lari, dan hal-hal yang terkait praktek olahraga lain, mempengaruhi timbulnya cedera muskuloskeletal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “hubungan karakter latihan terhadap faktor cedera pada pelari rekreasional”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, beberapa identifikasi masalah antara lain, yaitu:

- a. Pelari amatir maupun profesional mempunyai resiko cedera yang sama.
- b. Faktor yang mempengaruhi cedera
- c. Hubungan karakter latihan terhadap cedera muskuloskeletal

I.3 Batasan Masalah

Peneliti melakukan batasan masalah guna bertujuan untuk membatasi pembahasan yang luas khususnya pada topik cedera muskuloskeletal, yaitu membahas hanya pada cedera muskuloskeletal anggota gerak bawah (AGB) tubuh.

I.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan bahwa terdapat masalah mengenai “Bagaimana hubungan antara karakter latihan terhadap cedera muskuloskeletal anggota gerak bawah pada pelari rekreasional?”

I.5 Tujuan Penelitian

I.5.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan karakter latihan terhadap faktor cedera pada pelari rekreasional.

I.5.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden;
- b. Diketahui hubungan antara karakter latihan terhadap faktor cedera pada pelari rekreasional

I.6 Manfaat Penelitian

I.6.1 Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan tentang hubungan antara karakter latihan terhadap faktor cedera pada pelari rekreasional.

I.6.2 Bagi Institusi

Untuk memberikan pengetahuan tentang hubungan antara karakter latihan terhadap faktor cedera pada pelari rekreasional di komunitas lari tersebut.

I.6.3 Bagi Masyarakat

Untuk memberikan pengetahuan lebih kepada masyarakat luas tentang hubungan antara karakter latihan terhadap faktor cedera pada pelari rekreasional