

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seiring dengan bertambahnya kesadaran setiap orang dalam menjaga kesehatan tubuhnya, salah satu cara yang dilakukan oleh banyak orang adalah berolahraga secara teratur. Banyak jenis olahraga yang dilakukan saat ini seperti futsal, basket, voli serta lari. Olahraga lari saat ini merupakan olahraga yang memiliki respon positif di masyarakat. Menurut survei yang dilakukan oleh Jajak Pendapat bahwa dari hasil *random sampling* yang mereka lakukan, hasil yang didapat dari 166 responden menyatakan semuanya melakukan olahraga lari sebagai olahraga yang paling sering dilakukan sehari-harinya dengan memakai *Nike Run+* pada *smartphone* mereka sebagai aplikasi pembantu yang paling utama.¹

Olahraga lari dapat dikatakan sebagai olahraga yang paling terjangkau untuk setiap segmen masyarakat. Hanya pakaian olahraga dan sepatu yang perlu dipersiapkan untuk berlari. Lari yang dilakukan oleh banyak orang saat ini adalah *jogging*. *Jogging* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti latihan berlari konstan.

Jogging termasuk dalam jenis lari yang memiliki jarak tempuh menengah, antara 3-8 km sehingga mirip dengan marathon sehingga yang ditekankan adalah ketahanan dari pelari sehingga kecepatan bukan hal utama di sini karena kecepatan lari konstan yang menjadi tujuan utama *jogging*.² Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas lari seseorang, salah satunya adalah penggunaan sepatu lari yang tepat. Banyak orang tidak menyadari pengaruh dari pemakaian sepatu saat berlari. Saat seseorang

berlari ada beberapa mekanisme yang terjadi pada tubuh manusia. Pertama, terjadi biomekanika terkait dengan ekstremitas bawah manusia, yaitu ekstremitas bawah untuk melakukan gerak. Gerakan yang timbul adalah langkah ekstremitas inferior ke depan terkait dengan aktivasi beberapa otot tertentu.

Otot yang bekerja pada gerakan lari, antara lain adalah *m. iliopsoas*, *m. quadriceps femoris* serta *m. Sartorius* saat melangkah (*swing*), sedangkan saat gerakan kaki *strike* ada beberapa otot juga yang bekerja, seperti *m. gastrocnemius* serta *m. peroneous longus* untuk stabilisasi posisi tungkai.³ Menurut salah satu komunitas lari di Semarang, *Nomad Runner*, event lari untuk masyarakat umum diselenggarakan dalam frekuensi yang cukup tinggi yaitu mencapai 4-5 kali dalam 4 bulan. Itu berarti hampir 1 event lari diselenggarakan setiap bulannya di kota Semarang. Kondisi ini yang mendorong untuk perlunya pengetahuan mengenai hak sepatu olahraga yang sesuai untuk seorang pelari. Peningkatan dalam ketahanan kardiovaskular diharapkan menjadi prioritas utama bagi setiap pelari. Belum ditemukan tinggi hak sepatu yang sesuai untuk pelari oleh karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan lari, antara lain seperti lebar *plantar pedis* serta kedalaman dari *arcus pedis*.⁴

Sepatu dengan *toe drop* perlu diperhitungkan karena *plantar pedis* merupakan bagian pertama yang terpengaruh saat berlari. Semua tekanan tubuh saat melangkah ditumpukan dibagi secara merata ke luas telapak kaki sehingga tidak mengherankan jika *apparel* olahraga ternama seperti *Adidas* dan *Nike* meluncurkan sepatu olahraga dengan mencantumkan *drop* dari hak sepatu yang berkisar antara 4 mm, 6 mm, atau 12 mm. Hal ini dilakukan produsen-produsen alat olahraga tersebut demi menghasilkan kenyamanan yang sebaik mungkin. Ukuran sepatu juga perlu disesuaikan dengan

kenyamanan yang paling maksimal yang dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Banyak riset yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar manfaat teknologi *Heel-to-Toe Drop Shoes* yang sudah banyak diterapkan pada sepatu lari saat ini. Hal ini yang mendasari dilakukannya penelitian tentang pengaruh tinggi hak dan model sepatu lari terhadap *performance* lari seseorang.

1.2. Permasalahan Penelitian

Apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada luaran (*outcome*) *performance* lari dari sepatu lari yang memiliki ketinggian dan model hak sepatu yang berbeda ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tinggi hak dan model hak sepatu lari yang paling sesuai untuk menghasilkan *performance* lari yang maksimal

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Membandingkan *performance* lari sepatu lari *zero drop shoes* dengan sepatu olahraga yang memiliki HTTD 6 mm dan 12 mm.
- b. Pengaruh dari tinggi dan model hak sepatu olahraga dalam meningkatkan *performance* lari.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat untuk Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek latihan dapat mempengaruhi hasil performa lari. Penelitian selanjutnya tentang pengaruh tinggi dan model hak sepatu lari terhadap *performance* lari dapat memperhitungkan tentang aspek ini.

1.4.2. Manfaat untuk Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa pengaruh tinggi dan model hak sepatu lari terhadap *performance* lari adalah signifikan sehingga pemilihan model dan

tinggi hak sepatu lari yang sesuai dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2. Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi masyarakat bahwa pemilihan tinggi dan model hak sepatu lari yang digunakan dapat meningkatkan *performance* lari.

1.5. Orisinalitas Penelitian

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian

No.	Peneliti, Judul Penelitian, Tahun Penelitian	Metode	Hasil
1.	Brown, Harrison & Silva Robert, The Acute Effects of Heel-to-Toe Drop on Running Economy, <i>Fort Lewis Eprints</i> , 2013, Fortlewis.edu ⁶	Penelitian dilakukan tahun 2013 di <i>Fort Lewis College</i> dengan desain <i>true experimental</i> .	Peneliti merekomendasikan sepatu olahraga yang minimalis (hak sepatu yang tidak lebih dari 2 cm) daripada sepatu olahraga yang konvensional (hak sepatu lebih dari sama dengan 4 cm).
2.	Ko, Dong Yeoul & Lee, Han Suk, The	Penelitian di lakukan di Korea pada tahun 2013.	Peneliti menyarankan penggunaan sepatu dengan

-
- Changes of COP and Foot Pressure after One Hour's Walking Wearing High-heeled and Flat Shoes, *Journal of physical therapy science*, 2013, Vol 25(10)⁷
- Subjek penelitian adalah *middle-heeled shoes* yaitu dengan tinggi sekitar 4 cm untuk para wanita. Desain penelitian yang digunakan adalah *true experimental*.
-
3. Gillinov SM, Laux S, Kuivila T, Hass D, Joy SM. Effect of Minimalist Footwear on Running Efficiency: A Randomized Crossover Trial, *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 2015, Vol 7(3)⁸
- Penelitian dilakukan di *University School, Ohio* Sepatu *zero drop* memiliki keuntungan secara biomekanik daripada sepatu *middle-heeled shoes* maupun yang sepatu yang berhak tinggi. Biomekanika yang bertambah mudah meningkatkan efisiensi lari.
-

Penelitian ini berbeda dengan sebelumnya. Penelitian sebelumnya lebih banyak menilai pada aspek efisiensi lari. Penelitian ini memperhatikan performa lari yang dihasilkan.