

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Dewasa ini banyak sekali hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seorang individu, mulai dari hal-hal yang dikonsumsi tubuh hingga hal-hal yang kita gunakan seperti barang elektronik. Namun dengan gaya hidup yang sehat tentunya kebugaran jasmani seorang individu akan lebih terjaga dengan baik salah satunya dengan rutin melakukan kegiatan olahraga. Hal ini penting karena ketika kondisi kebugaran jasmani seseorang baik maka akan memberikan dampak positif pada kegiatannya sehari-hari. Namun begitu, individu yang rutin melakukan kegiatan olahraga pun tidak bisa dinilai memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama rata, karena terdapat faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi hal tersebut seperti, pola hidup, aktivitas dan usia individu itu sendiri.

Dalam penelitian Abdurahman S, Rifqi (2015, hlm 85) mengenai profil VO_2max dan profil mental *toughness* para pendaki PAMOR 14 Peaks Expedition IV yang mana kegiatan tersebut merupakan kegiatan *trail running*, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kategori VO_2max yang dicapai oleh para pendaki hasilnya cukup baik.

Kegiatan tersebut bisa dikatakan sebagai kegiatan olah raga *trail running* atau lari lintas alam karena jalur yang dilalui tidak umum seperti olahraga lari yang biasa dilakukan, jalurnya bisa melalui pegunungan, hutan dan lain sebagainya dan jarak yang ditempuh pun cukup jauh bisa berkisar dari dibawah 42 kilometer hingga lebih dari 100 kilometer.

Dengan jarak cukup panjang tersebut para *trail runner* atau pelari trail tentunya harus memiliki kondisi kebugaran yang baik untuk mendukung dalam mencapai target yang diinginkan serta meminimalisir resiko-resiko yang mungkin terjadi seperti kram, cedera otot, hipotermia dan tentunya memiliki tingkat stamina yang baik.

Dari penjabaran dan referensi penelitian sebelumnya diatas disimpulkan bahwa ketika kebugaran jasmani seorang individu sangat penting dalam menunjang kegiatannya sehari-hari, dan jika kondisi kebugaran para *trail runner* dalam kondisi baik tentunya akan mempengaruhi pencapaian yang dicapai oleh para *trail runner* sendiri.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nilai kebugaran jasmani tersebut dapat diperoleh dari hasil penghitungan $VO_2\max$ yang diperoleh dari tes lari 15 menit (Balke). Maka penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang profil tingkat kebugaran jasmani *trail running* Indonesia dengan berdasar pada nilai $VO_2\max$. Pemikiran tersebut kemudian dituangkan dalam penelitian ini yang diberi judul “**Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Trail Running Indonesia (Studi Deskriptif pada Anggota Komunitas Trail Running BDG Explorer)**”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan masalah umum dari penelitian tersebut “Bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani pada *trail running* Indonesia?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu: “Untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada *trail running* Indonesia”.

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis

Dapat memberikan sumbangan dalam bidang pelatihan dan dapat dijadikan pedoman dan acuan bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal yang sama.

2. Manfaat secara praktis

Dapat memberikan sumbangan dalam memberikan informasi tentang profil tingkat kebugaran jasmani *trail runner* Indonesia

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu