

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu faktor pendukung Kesehatan fisik. Pola hidup sehat menjadi bagian dari *trend* masyarakat saat ini khususnya kaum milenial. Salah satu olahraga yang dapat bermanfaat untuk menambah daya tahan tubuh adalah *endurance training*. Dilansir dari Kompas.com (2021) *endurance training* merupakan bentuk latihan daya tahan tubuh sehingga tubuh memiliki kemampuan untuk bertahan dan pulih dari kelelahan dalam jangka waktu yang Panjang.

*Endurance training* atau dalam Bahasa Indonesia disebut latihan daya tahan banyak dilakukan ditempat terbuka seperti Gasibu, Taman Kota, Lapangan, Pantai, dan Alam Terbuka bahkan di rumah. Dilansir dari Hallo Sehat.com (2021) yang ditinjau oleh dr. Yusra Firdaus bentuk latihan dari *endurance training* ini cukup kompleks dan membutuhkan Gerakan yang dinamis, seperti lari, menaiki tangga, lompat tali, bersepeda, *push up*, *squad*, *pull up*, angkat beban dan masih banyak lagi.

Sebagai bentuk dari latihan daya tahan, dikutip dari Kompas.com (2021) *endurance* secara umum memiliki dua macam, yaitu General *endurance* yang merupakan kemampuan atlet dalam melawan kelelahan akibat beban latihan rendah dan menengah, yang kedua adalah Spesial *endurance* yang merupakan kemampuan atlet dalam melawan kelelahan akibat beban latihan dengan intensitas maksimal atau tinggi. Dikutip dari Kompas.com (2021) Pada umumnya banyak orang melakukan general *endurance* dengan melakukan olahraga yang bersifat aerobik, jenis olahraganya diantaranya lari lintas alam (*Trail Running*), *fartlek (speed play)*, *circuit training* dan *interval training*, dari beberapa olahraga yang disebutkan tersebut, mayoritas masyarakat banyak yang menggeluti lari lintas alam sebagai pilihanya, karena disamping berolahraga, lari lintas alam sekaligus sebagai

refreshing karena lokasinya yang beragam. Dikutip dari Kompas.com (2021) lari lintas alam merupakan salah satu olahraga atletik yang dilakukan di ruang terbuka dengan rute jalan raya, pemukiman penduduk, perbukitan, dan hutan, yang tentunya dengan medan yang tidak stabil. Jarak yang ditempuh pun beragam, yaitu kisaran 8-12km untuk putra dan 6-8km untuk putri.

Untuk melakukan aktivitas di pusat kebugaran outdoor seperti lari lintas alam, tentunya akan membutuhkan adanya produk untuk membawa peralatan pribadi sebagai kebutuhan primer. Barang pribadi yang biasanya dibawa dalam kegiatan olahraga diluar ruangan merupakan barang yang penting dan simple diantaranya smartphone, kunci (baik kendaraan atau tempat tinggal), dompet. salah satu sarana bawa yang dapat dipakai untuk menampung barang pribadi tersebut yaitu tas. Tas yang digunakan untuk aktivitas olahraga outdoor biasanya merupakan tas yang simple, kecil dan tidak merepotkan saat dibawa. Untuk menunjang olahraga lari lintas alam yang memerlukan banyak gerakan yang dinamis memerlukan tas yang fleksibel, stabil dan fungsional, hal ini sangat penting mengingat pergerakan olahraga ini yang kompleks dan memanfaatkan pergerakan hampir seluruh tubuh, sedangkan tas olahraga outdoor yang biasanya dipakai adalah *waistbag* atau *belt bag* yang berorientasi pada pinggul atau pinggang hal ini akan mempengaruhi pergerakan dan membuat beban dipinggang menjadi kurang nyaman. Dilansir dari sehatq.com (2021) yang ditinjau langsung oleh dr.Karlina Lestari, syarat untuk memilih tas olahraga harus dilihat dari empat unsur, yaitu, kenyamanan, kebutuhan, pertimbangan kepraktisan, dan bahan yang sesuai.

Salah satu peralatan berupa tas yang berbeda dari kebanyakan tas yaitu *Chest Rig*, awal kemunculanya yang berasal dari dunia militer dengan fungsi sebagai pembawa amunisi senjata (Kompas.com 2018). *Chest Rig* membuat penggunaanya dapat lebih fleksibel bergerak dan lebih mudah diakses.

Namun akibat dari kebutuhan akan tas yang saat ini banyak dibutuhkan oleh semua lapisan masyarakat termasuk para pecinta olahraga membuat variasi tas yang diproduksi juga ikut meningkat, hal ini dapat memicu dampak positif yaitu masyarakat menjadi memiliki banyak pilihan terhadap varian tas dipasaran namun dampak negatifnya adalah sampah dari tas akan mencemari lingkungan, apabila tas

yang diproduksi terbuat dari material yang mudah rusak dan sistem yang tidak tepat hal ini akan berpengaruh pada usia pakai tas tersebut, untuk mencegah hal tersebut maka perlu pemilihan material yang tahan lama atau sistem yang tepat sehingga tas akan berumur lebih panjang.

Dengan adanya kebutuhan masyarakat yang aktif dalam kegiatan olahraga lari lintas alam yang dilakukan secara outdoor tentunya akan membutuhkan tas yang dapat menjawab kebutuhannya, dari segi fungsi dan juga keefektifan dari tas yang dipakai dengan memperhatikan usia pakai dari tas tersebut. Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ditemukan, maka perancangan produk akan berfokus pada pembuatan tas *sport* untuk olahraga *endurance training* lari lintas alam, sebagai sarana bawa barang pribadi dengan sistem yang disesuaikan dengan kebutuhan *user*.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh adalah lari lintas alam. Lari lintas alam merupakan olahraga yang dilakukan ditempat ruang terbuka dengan medan yang beragam. Dengan demikian kegiatan olahraga outdoor membutuhkan sarana bawa untuk menyimpan barang pribadi seperti smartphone, dompet, kunci dan juga asupan minum.

Kebutuhan tas lari lintas alam harus menyesuaikan dengan intensitas kegiatan yang dilakukan oleh penggunanya, yaitu tas yang dipakai harus nyaman, stabil, mudah diakses dan tidak mengganggu pergerakan saat olahraga berlangsung.

Banyaknya produksi tas yang semakin hari bertambah banyak maka dapat menimbulkan dampak positif dan negative, dampak positifnya masyarakat menjadi banyak pilihan tas namun disamping itu dampak dari produksi tas yang melimpah akan membuat sampah bekas tas juga akan meningkat apabila tas yang banyak beredar tidak tahan lama dan cepat rusak.

## 1.3 Rumusan Masalah

- Tas lari yang saat ini banyak dipakai adalah *vest* yang mana akses perlengkapan kurang efektif karna berorientasi dipunggung, *waistbag* dan *belt bag* yang dipakai

dipinggang, hal ini tentunya akan mempengaruhi pergerakan kaki dan kenyamanan tubuh apabila tas yang dipakai tidak stabil dan mengganggu pergerakan yang kompleks.

- Karena tas *sport outdoor* untuk lari lintas alam saat ini masih sulit dijangkau untuk menyimpan peralatan penting karena posisinya yang dibalakang punggung, maka dibutuhkan tas untuk penyimpanan barang pribadi yang dapat dipakai dengan efektif dan mudah diakses kapanpun.
- Selain dari aspek kenyamanan tas yang dibuat harus mengutamakan sistem yang tepat agar komponen tas yang mudah rusak menjadi lebih awet dan tahan lama agar pada akhirnya tidak hanya menjadi sampah.

#### 1.4 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana merancang tas untuk olahraga lari lintas alam?
- b. Bagaimana merancang tas *Chest Rig* yang dapat dipakai untuk olahraga lari lintas alam dengan pergerakan yang dinamis dan medan yang beragam?
- c. Bagaimana merancang tas *Chest Rig* untuk lari lintas alam dengan pengaplikasian sistem yang membuat tas menjadi stabil dan awet?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui rancangan tas *Chest Rig* yang tepat untuk olahraga lari lintas alam sehingga dapat maksimal dalam penggunaannya.
- b. Untuk merancang tas *Chest Rig* yang sesuai dengan kegiatan olahraga lari lintas alam dengan pergerakan yang dinamis sehingga tas tidak mengganggu kegiatan yang ada saat dipakai.
- c. Untuk mengetahui material yang nyaman dan sistem yang cocok agar tas menjadi lebih awet.

#### 1.6 Batasan Masalah

- a. Batasan masalah ini akan fokus terhadap perancangan tas *Chest Rig* untuk olahraga lari lintas alam karena belum ada yang menciptakan produk dengan akses yang cepat, dengan kebutuhan barang pribadi yang dibawa harus menyesuaikan dengan tas yang dipakai.
- b. Batasan dalam perancangan ini berfokus pada sistem tas *Chest Rig* yang harus

dapat menyesuaikan dengan pergerakan olahraga pada lari lintas alam yang cenderung dinamis karena banyak gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini, sehingga tas harus stabil dan harus nyaman dipakai dalam gerakan yang dinamis dan medan yang beragam tersebut.

- c. Batasan dalam perancangan tas ini juga perlu memikirkan sistem yang cocok agar tas *Chest Rig* menjadi lebih awet.

## 1.7 Ruang Lingkup Perancangan

Dalam perancangan ini akan berfokus pada kebutuhan tas untuk olahraga lari lintas alam, dengan kompleksnya kegiatan yang dilakukan yang diaplikasikan dengan gerakan- gerakan yang dinamis sehingga perancangan ini harus berfokus kepada produk tas yang dapat digunakan dalam berbagai gerakan dalam olahraga ini, yang dinamis, memperhatikan unsur kenyamanan dan kestabilan tas serta pemilihan sistem dan material yang tepat.

## 1.8 Keterbatasan Perancangan

Pada perancangan ini dilakukan dimasa pandemi sehingga dalam proses pengumpulan data lapangan menjadi kurang detail karena pembatasan kegiatan di lingkungan umum.

## 1.9 Manfaat Penelitian

- a. Ilmu Pengetahuan : Dapat menjadi rujukan desain mengenai produk kebutuhan olahraga lari lintas alam lebih spesifik dari segi fungsional dan sistem.
- b. Pihak terkait : Dapat menjadi solusi untuk permasalahan desain tas lari yang stabil dan fungsional.
- c. Industri : Dapat menjadi informasi mengenai produk yang sesuai dengan kebutuhan olahraga lari lintas alam.

## 1.10 Sistematika Penulisan Laporan

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

Dalam bab ini menjelaskan mengenai Latar Belakang, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Pertanyaan Penelitian, Tujuan Perancangan, Batasan Masalah, Ruang Lingkup Penelitian/Perancangan, Keterbatasan Penelitian/Perancangan, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.

### **BAB 2 KAJIAN**

Dalam bab ini menjelaskan Kajian Pustaka, Kajian Lapangan dan Summary.

### **BAB 3 METODE**

Dalam bab ini menjelaskan Rancangan Penelitian, Metode Penggalan Data, Metode Pengolahan Data, dan Metode Validasi.

### **BAB 4 PEMBAHASAN**

Dalam bab ini menjelaskan Hasil Pengolahan Data, dan Hasil Validasi.

### **BAB 5 KESIMPULAN**

Dalam bab ini menjelaskan Kesimpulan dan Saran/Rekomendasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Dalam bab ini berisi tentang sumber dari studi literatur dan studi lapangan.

### **LAMPIRAN**

Dalam lampiran berisi dokumentasi dalam penelitian, atau hasil dari penelitian.