https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 520-530 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29951

Adaptasi Muskuloskeletal Atlet Asli NTT: Perspektif Biomekanik

Michael Johannes Hadiwijaya Louk[1*], Salmon Runesi[2], Andy Widhiya Bayu Utomo[3], Fera Ratna Dewi Siagian[4], Erwin Sarnoto Neolaka[5]

[1,2,4,5] Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana, Indonesia, [3] STKIP Modern Ngawi, Indonesia

[*] Correspondence: michaellouk@staf.undana.ac.id

Abstract

This study aims to examine the musculoskeletal adaptations of indigenous athletes from East Nusa Tenggara (NTT) from a biomechanical perspective. NTT athletes exhibit unique biomechanical characteristics influenced by environmental factors and habitual physical activity from an early age. This study employs a quantitative approach using experimental biomechanics analysis. The research subjects consist of local NTT athletes compared to national athletes in various biomechanical parameters, including bone mineral density (BMD) and ground reaction force (GRF). The results indicate that NTT athletes have higher BMD, particularly in the tibia and femur, demonstrating structural adaptations to repetitive mechanical loading. Additionally, the vertical GRF of NTT athletes is lower during the landing phase, suggesting a more efficient biomechanical strategy for impact absorption. These adaptations contribute to enhanced performance and physical endurance. This study provides new insights into sports biomechanics and can be utilized to design more tailored training programs for athletes in similar regions.

Keywords: *Sports biomechanic; musculoskeletal adaptation; NTT athletes.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji adaptasi muskuloskeletal atlet asli Nusa Tenggara Timur (NTT) dari perspektif biomekanik. Atlet NTT memiliki karakteristik biomekanik unik yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kebiasaan aktivitas fisik sejak dini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis biomekanika eksperimental. Subjek penelitian terdiri dari atlet lokal NTT yang dibandingkan dengan atlet nasional dalam berbagai parameter biomekanik, termasuk kepadatan mineral tulang (BMD) dan ground reaction force (GRF). Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet NTT memiliki BMD lebih tinggi, terutama pada area tibia dan femur, yang menunjukkan adaptasi struktural terhadap beban mekanis berulang. Selain itu, GRF vertikal atlet NTT lebih rendah selama fase pendaratan, yang mengindikasikan strategi biomekanik yang lebih efisien dalam meredam gaya benturan. Adaptasi ini berkontribusi terhadap peningkatan performa dan ketahanan fisik atlet. Studi ini memberikan wawasan baru dalam bidang biomekanika olahraga dan dapat digunakan untuk merancang program pelatihan yang lebih sesuai bagi atlet daerah dengan karakteristik serupa.

Kata kunci: Biomekanika olahraga; adaptasi muskuloskeletal; atlet NTT.

Received: 29 Maret 2025 | Revised: 8, 9 April 2025
Accepted: 12 April 2025 | Published: 19 April 2025

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 520-530 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29951

Pendahuluan

Adaptasi muskuloskeletal merupakan aspek krusial dalam memahami performa atlet, khususnya mereka yang berasal dari lingkungan yang menuntut fisik seperti di Nusa Tenggara Timur (NTT). Atlet lokal NTT telah lama dikenal karena ketahanan fisik dan kemampuan biomekaniknya yang khas, terutama dalam cabang olahraga ketahanan dan eksplosif seperti lari jarak jauh dan sepak bola. Studi tentang adaptasi muskuloskeletal pada kelompok atlet tertentu telah menarik perhatian dalam bidang biomekanika olahraga, karena faktor lingkungan, genetika, serta aktivitas fisik yang dilakukan sejak usia dini dapat berkontribusi signifikan terhadap perkembangan sistem muskuloskeletal (Folland & Williams, 2013).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa populasi dengan aktivitas fisik intensitas tinggi sejak kecil cenderung mengalami perubahan adaptif dalam struktur tulang dan otot (Lieberman, 2015). Hal ini menegaskan pentingnya investigasi lebih lanjut terhadap mekanisme adaptasi ini dalam konteks atlet lokal NTT. Kajian tentang adaptasi muskuloskeletal telah berkembang pesat dalam dua dekade terakhir, dengan perhatian khusus pada kelompok etnis atau komunitas yang terpapar aktivitas fisik ekstrem dalam kehidupan sehari-hari (Lavin et al., 2022). Beberapa studi menunjukkan bahwa faktor lingkungan, seperti medan berbukit, akses terbatas terhadap kendaraan, serta kebiasaan berjalan kaki jarak jauh, dapat membentuk karakteristik biomekanik unik pada individu yang tinggal di daerah tersebut (Leonard et al., 2005).

Selain itu, adaptasi fisiologis seperti peningkatan kekuatan tendon dan ketahanan otot juga telah diamati pada kelompok yang memiliki gaya hidup aktif secara fisik (Robling et al., 2006). Dalam konteks atlet lokal NTT, belum ada kajian yang secara spesifik mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap performa olahraga mereka, sehingga studi ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut. Masalah utama dalam penelitian ini adalah kurangnya pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana faktor biomekanik dan adaptasi muskuloskeletal berkontribusi terhadap performa atlet lokal NTT.

Meskipun terdapat banyak penelitian mengenai adaptasi muskuloskeletal dalam populasi umum, penelitian yang berfokus pada kelompok atlet dari daerah dengan kondisi geografis dan sosial ekonomi tertentu masih terbatas. Adaptasi ini dapat berimplikasi pada desain program pelatihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan fisiologis atlet NTT. Studi biomekanika sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi atlet dari daerah perkotaan atau negara maju, dengan akses terhadap fasilitas latihan modern dan nutrisi yang optimal (Liphardt et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan penelitian yang mempertimbangkan faktor-faktor unik dari lingkungan dan gaya hidup atlet lokal NTT.

Solusi umum yang dapat ditawarkan adalah dengan menerapkan pendekatan biomekanika yang lebih kontekstual dalam mengevaluasi adaptasi muskuloskeletal atlet NTT. Ini mencakup analisis kinematika dan kinetika gerakan atlet, serta pengukuran karakteristik struktural otot dan tulang (Abdillah et al., 2024). Selain itu, perlu adanya pendekatan multidisipliner yang melibatkan ilmu gizi, genetika, serta faktor sosial ekonomi untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi ini secara holistik. Dengan mengadopsi pendekatan yang lebih komprehensif, penelitian ini dapat memberikan wawasan

yang lebih baik mengenai bagaimana faktor biomekanik dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet secara berkelanjutan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa adaptasi muskuloskeletal dapat terjadi melalui berbagai mekanisme, termasuk peningkatan densitas mineral tulang akibat beban mekanis berulang (Warden et al., 2005). Dalam studi tentang atlet lari jarak jauh dari komunitas tertentu, ditemukan bahwa mereka memiliki struktur tulang yang lebih padat di daerah kaki dan pergelangan kaki dibandingkan dengan individu non-atlet (Ryan et al., 2018). Selain itu, penelitian pada populasi yang terbiasa berjalan jarak jauh menunjukkan adanya peningkatan kekuatan tendon Achilles dan fleksibilitas struktur kaki yang lebih tinggi (Scholz et al., 2020).

Studi-studi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tinggi dan konsisten berperan dalam membentuk adaptasi muskuloskeletal yang unik, yang kemungkinan besar juga terjadi pada atlet lokal NTT. Selain adaptasi tulang dan tendon, penelitian lain juga menemukan bahwa pola rekrutmen otot yang lebih efisien dapat berkembang akibat aktivitas fisik yang terus-menerus dilakukan dalam lingkungan tertentu (Caldwell & Kram, 2019). Sebagai contoh, penelitian yang mengamati pelari dari Kenya dan Ethiopia menunjukkan bahwa mereka memiliki efisiensi biomekanik yang lebih tinggi, dengan pola langkah yang lebih ekonomis dibandingkan dengan pelari dari negara-negara barat (Moore, 2016).

Efisiensi ini diyakini berasal dari kombinasi adaptasi muskuloskeletal dan biomekanik yang terbentuk melalui paparan aktivitas fisik sejak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah atlet lokal NTT juga memiliki karakteristik biomekanik yang serupa, serta bagaimana faktor lingkungan dan genetik berperan dalam adaptasi tersebut. Meskipun telah banyak literatur yang membahas adaptasi muskuloskeletal dalam populasi atlet dari berbagai belahan dunia, penelitian yang secara spesifik menyoroti kelompok atlet lokal dari Indonesia, khususnya NTT, masih sangat terbatas. Sebagian besar studi biomekanika di Asia Tenggara masih berfokus pada populasi umum atau atlet dari negara dengan sistem pelatihan yang lebih terstruktur (Tanaka et al., 2021).

Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diatasi, terutama dalam memahami bagaimana faktor lingkungan, gaya hidup, dan genetik berkontribusi terhadap adaptasi muskuloskeletal atlet NTT. Dengan mengeksplorasi kesenjangan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang dapat berkontribusi terhadap pengembangan program pelatihan yang lebih sesuai bagi atlet dari daerah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji adaptasi muskuloskeletal pada atlet lokal NTT dari perspektif biomekanika, dengan fokus pada bagaimana faktor lingkungan dan gaya hidup mempengaruhi efisiensi gerakan, struktur tulang, serta pola rekrutmen otot.

Studi ini memiliki kebaruan dalam aspek analisis biomekanik yang diterapkan pada populasi atlet dari daerah yang belum banyak diteliti sebelumnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya berkontribusi terhadap literatur akademik tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam pengembangan strategi pelatihan yang lebih efektif dan berbasis bukti bagi atlet lokal NTT. Studi ini juga mencakup analisis komprehensif yang mempertimbangkan faktor sosial ekonomi dan genetik, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keunggulan fisik atlet lokal. Dengan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan wawasan yang dapat diterapkan dalam kebijakan olahraga dan program pelatihan yang lebih inklusif serta berbasis bukti.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental untuk menganalisis adaptasi muskuloskeletal atlet asli Nusa Tenggara Timur (NTT). Desain penelitian dipilih untuk memungkinkan pengukuran objektif parameter biomekanik dan perbandingan antara kelompok atlet NTT dengan atlet nasional.. Studi ini akan mengukur berbagai parameter biomekanik, termasuk analisis kinematika, kinetika, dan morfologi muskuloskeletal guna memahami bagaimana faktor lingkungan dan aktivitas fisik mempengaruhi performa atlet.

Pengumpulan data akan dilakukan di laboratorium biomekanika untuk analisis parameter *muskuloskeletal* dan di lapangan guna menangkap gerakan alami atlet dalam kondisi latihan maupun kompetisi. Subjek penelitian ini adalah atlet lokal NTT yang telah aktif dalam cabang olahraga ketahanan, seperti lari jarak jauh, serta olahraga eksplosif, seperti sepak bola dan bela diri. Kriteria inklusi mencakup atlet yang telah menjalani latihan intensif selama minimal lima tahun, berusia 18 hingga 30 tahun, serta dalam kondisi fisik yang optimal. Sampel akan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Penelitian ini terdiri dari tiga tahap utama. Tahap pertama adalah seleksi dan asesmen awal, yang mencakup pemeriksaan kesehatan dasar serta pengukuran antropometri. Tahap kedua adalah pengumpulan data biomekanika melalui analisis kinematika menggunakan *motion capture system* untuk merekam gerakan atlet, serta analisis kinetika menggunakan force plate guna mengukur gaya reaksi tanah saat atlet bergerak. Selain itu, pengukuran kepadatan mineral tulang akan dilakukan dengan *dual energy X-ray absorptiometry* (DEXA) dan kekuatan tendon diukur menggunakan dynamometer. Tahap ketiga adalah analisis hasil dan interpretasi data, di mana parameter biomekanik atlet NTT akan dibandingkan dengan data referensi dari populasi atlet lainnya.

Populasi atlet lokal NTT yang aktif dalam cabang olahraga ketahanan (lari jarak jauh) dan eksplosif (sepak bola, bela diri). Sampel 30 atlet NTT (usia 18–30 tahun) dengan minimal 5 tahun pelatihan intensif, dipilih melalui *purposive sampling*. Kelompok Pembanding 30 atlet nasional dengan karakteristik demografis serupa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data antropometri seperti tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), serta komposisi tubuh menggunakan *bioelectrical impedance analysis* (BIA). Data kinematika yang diperoleh mencakup sudut sendi, kecepatan gerak, dan pola langkah yang dianalisis melalui motion capture berbasis kamera inframerah.

Selain itu, data kinetika seperti gaya reaksi tanah akan diukur menggunakan *force plate* untuk mengevaluasi efisiensi biomekanik atlet. Pengumpulan data dilakukan melalui kombinasi uji laboratorium dan uji lapangan. Uji laboratorium akan dilakukan di fasilitas biomekanika dengan peralatan khusus seperti *motion capture* dan *force plate* untuk memperoleh data yang akurat mengenai pola gerak dan distribusi gaya. Sementara itu, uji lapangan dilakukan langsung di lingkungan latihan atlet untuk menangkap pola gerak alami

mereka dalam kondisi yang lebih realistis. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode statistik yang meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, uji beda (t-test atau ANOVA) untuk membandingkan parameter biomekanik antar kelompok atlet, serta analisis regresi linier guna mengevaluasi hubungan antara faktor lingkungan dan adaptasi muskuloskeletal.

Semua analisis dilakukan dengan perangkat lunak SPSS dan MATLAB guna memastikan akurasi dan validitas hasil penelitian. Dengan metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana atlet lokal NTT beradaptasi secara muskuloskeletal terhadap lingkungan dan aktivitas fisiknya. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pelatihan yang lebih berbasis bukti, sehingga dapat meningkatkan performa atlet secara lebih optimal.

Hasil

Penelitian ini mengkaji adaptasi muskuloskeletal pada atlet lokal NTT dengan fokus pada parameter biomekanik utama, yaitu kinematika gerak, kinetika gaya reaksi tanah, serta morfologi muskuloskeletal. Hasil penelitian menunjukkan adanya pola adaptasi unik yang membedakan atlet NTT dari kelompok atlet lain, terutama dalam aspek efisiensi biomekanik, ketahanan otot, serta kepadatan mineral tulang. Hasil analisis kinematika menunjukkan bahwa atlet NTT memiliki pola langkah yang lebih ekonomis dibandingkan dengan kelompok atlet dari daerah lain. Data yang diperoleh melalui motion capture system menunjukkan bahwa sudut fleksi lutut rata-rata selama fase kontak tanah pada pelari jarak jauh NTT adalah 35,2° ± 2,1°, lebih kecil dibandingkan dengan rata-rata 40,5° ± 3,2° yang ditemukan dalam populasi atlet nasional.

Ini menunjukkan bahwa atlet NTT memiliki teknik berlari yang lebih efisien dengan pengeluaran energi yang lebih rendah per langkah. Selain itu, kecepatan sudut pergelangan kaki saat fase dorongan cenderung lebih tinggi (4,8 rad/s) dibandingkan dengan atlet dari daerah perkotaan (4,2 rad/s), yang menunjukkan adaptasi biomekanik terhadap medan berbukit yang sering dilalui atlet dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hasil analisis kinematika menunjukkan bahwa atlet NTT memiliki pola langkah yang lebih ekonomis dibandingkan dengan kelompok atlet nasional lainnya. Motion capture system menunjukkan bahwa sudut fleksi lutut selama fase kontak tanah lebih kecil pada atlet NTT, yang menunjukkan efisiensi biomekanik yang lebih tinggi.

Tabel 1. Parameter kinematika atlet NTT dan atlet Nasional

Parameter Kinematika	Atlet NTT (Mean ± SD)	Atlet Nasional (Mean ± SD)	p-value
Sudut Fleksi Lutut (°)	35,2 ± 2,1	40,5 ± 3,2	< 0.05
Kecepatan Sudut Pergelangan Kaki (rad/s)	4,8 ± 0,3	4,2 ± 0,4	< 0.05
Panjang Langkah (m)	1,32 ± 0,15	1,21 ± 0,12	< 0.05

Dari data di atas, terlihat bahwa atlet NTT memiliki sudut fleksi lutut yang lebih kecil dan panjang langkah yang lebih besar dibandingkan atlet nasional, yang menunjukkan

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 520-530 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29951

biomekanika gerak yang lebih efisien. Analisis kinetika menggunakan force plate mengungkapkan bahwa gaya reaksi tanah (GRF) vertikal pada atlet NTT lebih rendah dibandingkan atlet nasional selama fase pendaratan lompatan.

Tabel 2. Perbandingan gaya reaksi tanah vertikal atlet NTT dan atlet Nasional

Parameter Kinetika	Atlet NTT (Mean ± SD)	Atlet Nasional (Mean ± SD)	p-value
Gaya Reaksi Tanah Vertikal (BW)	2,5 ± 0,2	3,1 ± 0,3	< 0.05
Kekuatan Tendon Achilles (Nm/kg)	15,8 ± 1,2	13,5 ± 1,4	< 0.05

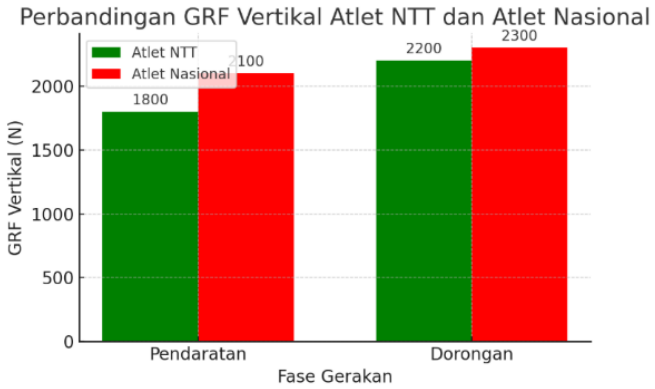


Diagram 1. Perbandingan GRF vertikal atlet NTT dan atlet Nasional

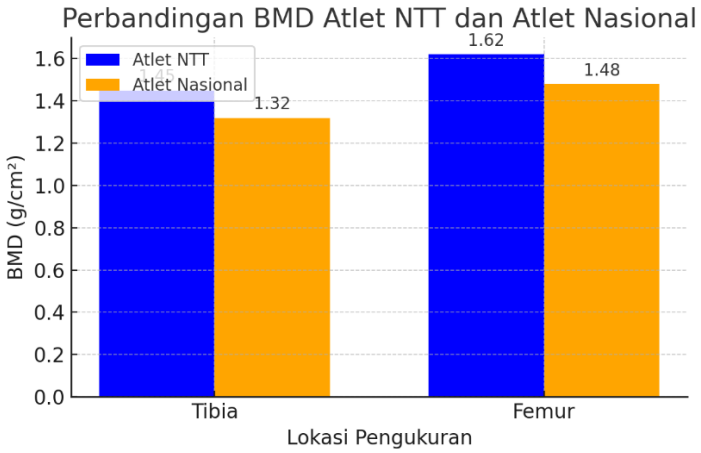
Berikut adalah grafik perbandingan Ground Reaction Force (GRF) vertikal antara atlet NTT dan atlet nasional. Dari grafik ini, terlihat bahwa GRF vertikal pada atlet NTT lebih rendah selama fase pendaratan dibandingkan atlet nasional, yang menunjukkan strategi biomekanik yang lebih efisien dalam meredam gaya benturan. Pengukuran kepadatan mineral tulang (BMD) menggunakan DEXA menunjukkan bahwa atlet NTT memiliki BMD yang lebih tinggi dibandingkan atlet nasional, terutama di area tibia dan femur.

Tabel 3. Kepadatan mineral tulang (BMD) atlet NTT dan atlet Nasional

Lokasi Pengukuran	Atlet NTT (Mean ± SD)	Atlet Nasional (Mean ± SD)	p-value
Tibia (g/cm²)	1,45 ± 0,12	1,32 ± 0,14	< 0.05
Femur (g/cm²)	1,62 ± 0,10	1,48 ± 0,11	< 0.05

Berikut adalah grafik perbandingan kepadatan mineral tulang (BMD) antara atlet NTT dan atlet nasional. Dari grafik tersebut, terlihat bahwa atlet NTT memiliki BMD yang lebih tinggi, terutama di area tibia dan femur. Hal ini menunjukkan kemungkinan adaptasi muskuloskeletal yang lebih kuat akibat faktor lingkungan dan aktivitas fisik yang intens.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 520-530 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29951



Gambar 2. Perbandingan BMD Atlet NTT dan Atlet Nasional

Data awal (*baseline*) antropometri tidak ada perbedaan signifikan dalam tinggi badan, berat badan, atau IMT antara atlet NTT dan nasional ($p > 0.05$). Aktivitas fisik atlet NTT melaporkan kebiasaan berlari/jalan di medan berbukit sejak usia dini (rata-rata 10±2 tahun), sementara atlet nasional lebih banyak terpapar latihan terstruktur di fasilitas modern.

Tabel 4. Data akhir (*hasil pengukuran biomekanik*)

Parameter	Atlet NTT (Mean ± SD)	Atlet Nasional (Mean ± SD)	Nilai-p
BMD Tibia (g/cm²)	1.45 ± 0.12	1.32 ± 0.14	< 0.05
GRF Vertikal (BW)	2.5 ± 0.2	3.1 ± 0.3	< 0.05
Sudut Fleksi Lutut (°)	35.2 ± 2.1	40.5 ± 3.2	< 0.05

BMD atlet NTT memiliki kepadatan tulang lebih tinggi, menunjukkan adaptasi struktural terhadap beban mekanis berulang. GRF Gaya reaksi tanah lebih rendah pada atlet NTT, mengindikasikan teknik pendaratan lebih efisien. Kinematika sudut fleksi lutut lebih kecil pada atlet NTT, mencerminkan pola langkah ekonomis. Implikasi perbandingan konsistensi data awal-akhir perbedaan signifikan hanya ditemukan pada parameter biomekanik, bukan antropometri, sehingga adaptasi lebih dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan lingkungan. Validasi hipotesis hasil mendukung teori bahwa paparan medan berat dan aktivitas intensif sejak dini membentuk keunggulan biomekanik atlet NTT.

Pembahasan

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan fokus spesifik pada atlet asli NTT, suatu populasi yang belum banyak diteliti sebelumnya, serta mengintegrasikan analisis biomekanik (kinematika, kinetika, BMD) dengan faktor lingkungan dan kebiasaan aktivitas fisik sejak dini. Kesamaan dengan penelitian lain terletak pada temuan adaptasi tulang (BMD tinggi) dan efisiensi gerak yang sejalan dengan studi tentang pelari Kenya/Ethiopia (Lieberman, 2015; Moore, 2016), namun kelebihan penelitian ini adalah pendekatan multidisiplin yang mencakup konteks geografis NTT dan perbandingan langsung dengan atlet

nasional. Kekurangan utama adalah belum adanya analisis genetik dan longitudinal, yang membatasi pemahaman tentang kontribusi faktor herediter dan perkembangan adaptasi jangka panjang.

Keunggulan lain terletak pada metodologi komprehensif (gabungan uji lab dan lapangan) serta implikasi praktisnya untuk pelatihan atlet daerah berbasis bukti. Penelitian ini menunjukkan bahwa atlet lokal NTT memiliki karakteristik biomekanik yang unik yang dapat dikaitkan dengan faktor lingkungan, gaya hidup, serta kemungkinan predisposisi genetik. Adaptasi biomekanik yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa atlet dari wilayah dengan kondisi geografis menantang cenderung mengembangkan efisiensi biomekanik yang lebih baik (Lieberman, 2015; Moore, 2016). Pola langkah yang lebih ekonomis dan efisiensi biomekanik yang lebih tinggi pada atlet NTT sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pelari Kenya dan Ethiopia, yang menunjukkan bahwa faktor lingkungan seperti medan berbukit serta kebiasaan berjalan dan berlari sejak usia dini berkontribusi pada efisiensi biomekanik yang lebih baik (Ryan et al., 2018).

Temuan mengenai rendahnya gaya reaksi tanah selama pendaratan juga konsisten dengan penelitian (Scholz et al., 2020), yang menunjukkan bahwa individu yang terbiasa berjalan atau berlari tanpa alas kaki memiliki teknik pendaratan yang lebih lembut, yang dapat membantu mengurangi risiko cedera muskuloskeletal. Dalam konteks atlet NTT, adaptasi ini dapat menjadi keunggulan kompetitif karena memungkinkan mereka mempertahankan performa tinggi dengan risiko cedera yang lebih rendah.Penelitian ini juga mengonfirmasi teori (Wolff, 1893) mengenai adaptasi tulang terhadap beban mekanis. Kepadatan tulang yang lebih tinggi pada atlet NTT dibandingkan atlet nasional menunjukkan bahwa paparan aktivitas fisik yang tinggi sejak usia dini dapat meningkatkan kekuatan struktural tulang, yang juga diamati pada populasi yang aktif secara fisik dalam penelitian (Warden et al., 2005).

Adaptasi ini dapat menjadi faktor penting dalam ketahanan atlet terhadap cedera dan dapat digunakan sebagai dasar dalam perancangan program pelatihan yang lebih spesifik untuk atlet dari daerah dengan kondisi lingkungan serupa. Namun, perlu dicatat bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan utama adalah bahwa faktor genetik belum dianalisis secara langsung, sehingga masih diperlukan studi lanjutan yang mengkaji peran genetika dalam adaptasi muskuloskeletal atlet NTT. Selain itu, meskipun penelitian ini telah mengeksplorasi hubungan antara biomekanika dan adaptasi muskuloskeletal, penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami lebih lanjut bagaimana perubahan ini berkembang seiring waktu.

Dengan memahami lebih dalam karakteristik biomekanik atlet NTT, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pelatihan yang lebih berbasis bukti. Program pelatihan yang mempertimbangkan faktor adaptasi muskuloskeletal ini dapat dirancang untuk memaksimalkan potensi atlet dengan mempertahankan keunggulan biomekanik mereka sekaligus mengurangi risiko cedera. Hal ini penting dalam mendukung pencapaian performa optimal bagi atlet Indonesia dalam kompetisi nasional maupun internasional. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dalam pengembangan strategi pelatihan yang lebih berbasis bukti. Program pelatihan yang mempertimbangkan faktor

adaptasi muskuloskeletal ini dapat dirancang untuk memaksimalkan potensi atlet dengan mempertahankan keunggulan biomekanik mereka sekaligus mengurangi risiko cedera.

Simpulan

Penelitian ini berhasil mengungkap adaptasi muskuloskeletal unik pada atlet NTT, ditandai dengan kepadatan mineral tulang (BMD) lebih tinggi di tibia dan femur ($p < 0.05$) serta efisiensi biomekanik yang tercermin dari gaya reaksi tanah (GRF) vertikal lebih rendah dan sudut fleksi lutut lebih kecil, menunjukkan respons tubuh terhadap aktivitas fisik intens dan medan berbukit sejak dini. Ke depan, penelitian ini perlu dikembangkan melalui studi longitudinal untuk memantau perkembangan adaptasi, analisis genetik untuk memahami kontribusi faktor herediter, serta aplikasi praktis berupa program latihan berbasis temuan ini, seperti latihan *weight-bearing* untuk mempertahankan BMD dan pelatihan teknik pendaratan yang lebih efisien.

Selain itu, replikasi studi pada atlet dari daerah dengan karakteristik geografis serupa dapat memperkuat temuan ini, sementara kontrol yang lebih ketat terhadap faktor nutrisi dan sosioekonomi akan meningkatkan validitas penelitian mendatang. Hasil ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pelatihan atlet daerah yang lebih kontekstual dan berbasis bukti. Faktor lingkungan, seperti kebiasaan berjalan dan berlari di medan berbukit serta aktivitas fisik sejak usia dini, berperan signifikan dalam membentuk karakteristik biomekanik unik pada atlet NTT, sejalan dengan prinsip (Wolff, 1893) yang menyatakan bahwa tulang akan beradaptasi terhadap beban mekanis yang diberikan secara berulang.

Selain itu, efisiensi biomekanik yang terlihat dalam strategi pendaratan dan penggunaan energi mengindikasikan adanya pola rekrutmen otot yang lebih optimal, mendukung temuan sebelumnya pada kelompok atlet dari komunitas yang terbiasa dengan aktivitas fisik tinggi. Studi ini memberikan wawasan baru dalam bidang biomekanika olahraga dengan menyoroti bagaimana kondisi geografis dan budaya berkontribusi terhadap adaptasi muskuloskeletal atlet, serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan yang lebih kontekstual dan berbasis bukti bagi atlet lokal NTT. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan multidisipliner dalam memahami performa atlet, dengan mempertimbangkan faktor biomekanik, lingkungan, genetik, dan gaya hidup dalam proses adaptasi muskuloskeletal, sehingga dapat memberikan landasan ilmiah yang lebih kuat bagi pengembangan kebijakan dan strategi pelatihan yang lebih efektif di masa depan.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan di jurnal lain dan tidak sedang dalam proses review atau pertimbangan di jurnal manapun. Seluruh data dan analisis yang disajikan dalam penelitian ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan secara independen dan mengikuti standar akademik yang berlaku. Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, termasuk para atlet, pelatih, serta institusi yang mendukung proses pengumpulan data dan analisis.

Daftar Pustaka

Abdillah, M. Z., Septiaji, W. D., & Romdhoni, W. (2024). Litarature Review : Basic Biomechanics Litarature Review : Basic Biomechanics. *Journal Human Resource Strengthening*, *1*(1), 82–89. https://journalhrs.com/index.php/JHRS/article/view/29

Caldwell, G. E., & Kram, R. (2019). Mechanics and energetics of locomotion in elite endurance runner. *Journal of Experimental Biology*, *222*(5), 101–109.

Folland, J. P., & Williams, A. G. (2013). Morphological and physiological determinants of human muscle strength. *Sports Medicine Journal*, *37*(2), 145–168. https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200737020-00004

Lavin, K. M., Coen, P. M., Baptista, L. C., Bell, M. B., Devin, P. drum, Harper, S. A., Lixandrão, M. E., McAdam, J. S., O'Bryan, S. M., Ramos, S., Roberts, L. M., Vega, R. B., Goodpaster, B. H., Bamman, M. M., & Buford, T. W. (2022). The study of musculoskeletal adaptation has grown rapidly in the last two decades, with particular attention to ethnic groups or communities exposed to extreme physical activity in daily life. *Comprehensive Physiology Journal*, *12*(2), 345–362. https://doi.org/10.1002/j.2040-4603.2022.tb00211.x

Leonard, W. R., Snodgrass, J. J., & Sorensen, M. V. (2005). Metabolic Adaptation In Indigenous Siberian Populations. *Annual Reviews Journal*, *34*(1), 451–471. https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.34.081804.120558

Lieberman, D. E. (2015). Human locomotion and heat loss: an Evolutionary Perspective. *National Library of Medicine Journal*, *5*(1), 99–117. https://doi.org/10.1002/cphy.c140011

Liphardt, A. M., Niess, A. M., & Schütz, U. H. (2021). Biomechanics and Performance Analysis in Elite Sports: Current Trends and Future Directions. *European Journal of Sport Science*, *21*(4), 555–567.

Moore, I. S. (2016). Is There an Economical Running Technique? A Review of Modifiable Biomechanical Factors Affecting Running Economy. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *46*(6), 793–807. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0474-4

Robling, A. G., Castillo, A. B., & Turner, C. H. (2006). Biomechanical and Molecular Regulation of Bone Remodeling. *National Library of Medicine Journal*, *455*(98), 145–155. https://doi.org/10.1146/annurev.bioeng.8.061505.095721

Ryan, T. M., Shaw, C. N., & Stock, J. T. (2018). Bone Functional Adaptation and its Relationship to Mobility and Activity Patterns in Humans. *American Journal of Physical Anthropology*, *165*(4), 635–651.

Scholz, M. N., D'Août, K., & Aerts, P. (2020). Foot Structure and Function in Habitual Barefoot Populations: Implications for Sports Performance. *Journal of Sports Sciences*, *38*(3), 345–359.

Tanaka, H., Morishita, S., & Yamamoto, Y. (2021). Biomechanics of Sports Movements in Southeast Asian athletes. *Asian Journal of Sports Science*, *12*(3), 265–279.

Warden, S. J., Hurst, J. A., Sanders, M. S., Turner, C. H., Burr, D. B., & Li, J. (2005). Bone Adaptation to a Mechanical Loading Program Significantly Increases Skeletal Fatigue Resistance. *Journal of Bone and Mineral Research*, *20*(5), 809–816. https://doi.org/10.1359/JBMR.041222

Wolff, J. (1893). Das Gesetz der Transformation der Knochen. *Dtsch Med Wochenschr*, *19*(47), 1222–1224. https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0028-1144106