



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga lari merupakan salah satu olahraga yang sekarang banyak diminati masyarakat Indonesia. Berdasar dari data website <https://tirto.id/lari-indonesia-lari-cCHS> (4 Januari 2018), survei *Sun Life Financial Asia* 2016, olahraga lari merupakan pilihan olahraga yang paling diminati dan tertinggi di Asia oleh orang Indonesia sebanyak 60%. Dimana sekarang masyarakat Indonesia telah mengikuti beragam *event* lari, seringkali lupa akan tujuan utama olahraga lari yaitu meningkatkan kebugaran tubuh. Berdasar data dari website [www.mediaindonesia.com](http://www.mediaindonesia.com) (23 Agustus 2017), Dr. Michael Triangto spesialis dokter olahraga mengatakan bahwa banyak kasus akibat ketidaktahuan menempatkan tujuan berlari secara tepat yang berakhir dengan asal berlari yang menimbulkan resikonya.

Menurut hasil wawancara kepada 5 target audiens yang berusia 23 – 35 tahun berdomisili Jabodetabek. Mereka mengatakan bahwa tidak mengonsumsi makanan sebelum olahraga lari hingga mengalami kram perut, memakai baju biasa yang menyebabkan masuk angin, dan tidak melakukan pemanasan dan pendinginan, sehingga pernah mengalami keseleo dan kram kaki. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mengetahui pentingnya persiapan lari dimulai dari mengonsumsi makanan, menggunakan pakaian yang tepat, melakukan pemanasan, dan pendinginan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis pada hari Rabu, 17 April 2018 kepada Dr. Vera Darmidy. Sp.KO selaku dokter

spesialis olahraga, mengatakan bahwa persiapan olahraga lari sangat diperlukan agar terhindar dari resiko cedera. Persiapan yang harus perlukan dimulai dari mengkonsumsi makanan 1 – 2 jam sebelum melakukan olahraga, menggunakan pakaian yang pas dengan tubuh agar terhindar dari masuk angin, dan melakukan pemanasan sebelum memulai olahraga agar suhu tubuh dapat menyesuaikan ketika berolahraga.

Beliau juga mengatakan bahwa salah satu persiapan olahraga lari adalah penggunaan sepatu yang nyaman dan sepatu khusus lari yang sesuai dengan bentuk kaki, dimana sekarang terdapat toko sepatu yang melayani pencarian sepatu lari yang sesuai dengan bentuk kaki setiap orang. Hal ini bertujuan untuk terhindar dari cedera pada kaki. Menurut hasil wawancara dengan Rizky yang merupakan *co-founder* komunitas lari yaitu *Runningrage*, beliau mengatakan untuk kesehatan dan keamanan diperlukan baju dan sepatu khusus untuk lari. Tidak sembarang dalam memakai baju dan sepatu, hal tersebut dapat berdampak ketidaknyamanan dalam olahraga lari.

Menurut Venus,A (2018) kampanye ditujukan untuk mengubah kesadaran masyarakat terhadap isu, perilaku, atau peristiwa tertentu, sepenuhnya menggunakan pesan yang sesuai dengan apa yang diinginkan oleh pembuat pesan. Maka dari itu, diperlukan suatu kampanye sosial untuk memberitahu dan mengajak kepada masyarakat di Jabodetabek yang ingin memulai olahraga lari mengenai pentingnya persiapan olahraga lari bagi keamanan ketika berlari agar terhindar dari cedera.

## 1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang kampanye sosial mengenai pentingnya persiapan olahraga lari ?

## 1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian dapat lebih fokus berdasarkan masalah yang telah dibahas, penulis membuat batasan masalah sebagai berikut :

Target Audiens :

### 1. Demografis :

Perancangan kampanye ini ditujukan untuk pria dan wanita yang berumur 23 – 35 tahun. Pekerjaan karyawan swasta dan wiraswasta. Status ekonomi AB dengan status pernikahan yaitu menikah dan belum menikah.

### 2. Geografis :

Perancangan kampanye ini bertempat di Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi).

### 3. Psikografis :

Perancangan kampanye ini ditujukan dengan gaya hidup olahraga. Beraktivitas olahraga lari. Ketertarikan dalam menjaga kesehatan. Berkepribadian positif.

#### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Merancang kampanye sosial mengenai pentingnya persiapan olahraga lari.

#### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

1. Penulis dapat mengetahui bagaimana merancang kampanye sosial dan mendapatkan informasi dan pengetahuan lebih tentang persiapan olahraga lari.
2. Masyarakat, terutama dewasa yang bekerja mengetahui persiapan olahraga lari agar dapat terhindar dari cedera.
3. Penulis berharap perancangan tugas akhir yang dibuat dapat berguna dan bermanfaat bagi kegiatan belajar mengajar.

UMMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA