



### **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 III

### METODOLOGI

#### 3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Dalam buku Metode Penelitian Manajemen, metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan positivisme, digunakan untuk meneliti dalam populasi tertentu. Pengumpulan data digunakan penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif, dalam tujuan menguji hipotesis yang sudah ditentukan (hlm. 35-36).

Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan postpositivisme/enterpretif, digunakan untuk meneliti dalam kondisi objek yang alamiah. teknik pengumpulan data digunakan secara gabungan, yang bersifat induktif yang menghasilkan penelitian lebih bermakna daripada generalisasi (hlm. 38).

Tashakkon dan Creswell (2010) metode kombinasi merupakan penelitian mengumpulkan dan menganalisis data, dan menarik kesimpulan dari penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam satu studi. Metode ini untuk menjawab pertanyaan penelitian pada suatu projek (hlm. 41-42).

Maka dari itu dalam mengumpulkan data penulis menggunakan metode *mix method* berupa kualitatif dan kuantitatif. Penulis melakukan metode penelitian kualitatif dengan cara wawancara. Kemudian penulis juga melakukan metode penelitian kuantitatif dengan cara menyebarkan kuisisioner.

### 3.1.1. Analisis Hasil Wawancara

Dalam perancangan ini penulis melakukan wawancara dengan narasumber dan target audience :

#### 3.1.1.1. Wawancara dengan Dr. Vera Darmidy

Pada hari Rabu tanggal 17 April 2018 pada pukul 14.00 – 15.00 WIB. Wawancara dengan dokter spesialis olahraga yang bernama Dr. Vera Darmidy, Sp.KO di Medifit, Jakarta Barat.



Gambar 3.1 Wawancara dengan Dr. Vera Darmidy, Sp.KO

Dr. Vera Darmidy mengatakan bahwa persiapan olahraga lari sebelum maupun ketika berolahraga harus diperhatikan dan diperlukan agar terhindar dari cedera. Persiapan sebelum lari yang diperlukan dimulai dari penggunaan pakaian yang pas dengan berbahan mudah menyerap keringat dan cepat kering, Hal ini agar terhindar dari masuk angin ketika berlari.

Selain itu yang perlu diperhatikan adalah pakaian, pakaian harus sesuai dengan ukuran tubuh dan nyaman. Asupan makanan menjadi hal yang penting baik sebelum maupun sesudah, ketika ingin berlari pastikan tidak dengan perut kosong dan konsumsi makanan ringan seperti roti atau buah-buahan, 1 – 2 jam sebelum melakukan olahraga lari. Ketika sudah berlari pastikan untuk makan dengan asupan yang mengandung karbohidrat dan protein yang cukup untuk membentuk masa otot dan mengembalikan stamina pada tubuh.

Sebelum melakukan olahraga sebaiknya dilakukan pemanasan lebih dahulu. Pemanasan bertujuan untuk menaikkan *heart rate* agar saat memulai olahraga badan tidak merasa kaget. Jika tidak melakukan pemanasan akan beresiko terjadinya kram pada otot kaki. Lalu pendinginan juga harus dilakukan setelah beraktivitas seperti perengangan khususnya bagian kaki, agar terhindar dari kram otot kaki dikarenakan saat selesai beraktivitas lari, otot pada kaki akan terasa tegang dan harus diatasi dengan pendinginan dengan cara perengangan selama 10-20 menit.

Beliau juga mengatakan bahwa salah satu persiapan olahraga lari adalah penggunaan sepatu yang nyaman dan sepatu khusus lari, lalu sebaiknya sepatu lari sesuai dengan bentuk kaki, ketika berlari sepatu lari yang sesuai dapat menopang kaki dan pergelangan kaki agar ketika berlari terhindar dari resiko cedera

pada pergelangan kaki dan dimana sekarang terdapat toko sepatu yang melayani pencarian sepatu lari yang sesuai dengan bentuk kaki setiap orang. Waktu yang tepat untuk berolahraga adalah di pagi hari, dikarenakan paparan sinar matahari mengandung vitamin D dan baik untuk pertumbuhan tulang. Waktu ideal dalam melakukan olahraga selama 30 menit dilakukan minimal 3x dalam seminggu dalam rekomendasi ACSM (American College of Sport Medicine). Maka dari itu, pentingnya persiapan sebelum dan ketika berolahraga lari dengan mengetahui persiapan yang benar maka lari akan menjadi nyaman dan mendapatkan manfaat dari lari.

#### **3.1.1.2. Wawancara dengan Rizky Fahzan**

Pada hari Minggu tanggal 18 Maret 2018 pada pukul 12.30 – 13.00 WIB. Wawancara di Walking Drums Jakarta Selatan dengan Rizky Fahzan yang berusia 25 tahun yang merupakan *co-founder* dari komunitas lari yaitu Running Rage.



Gambar 3.2 Wawancara dengan Rizky Fahzan

Penulis berdiskusi mengenai persiapan sebelum dan ketika olahraga lari. Fahzan mengatakan lari merupakan sebuah *lifestyle*. Lari juga memberikan dampak yang positif, seperti lebih bugar dan memiliki stamina yang lebih ketika bekerja. Terkadang orang lain berpikir bahwa olahraga lari itu mudah dilakukan dan murah seperti tidak memerdulikan bahan dari baju sendiri dan menggunakan sepatu apapun buat lari. Hal tersebut dapat berdampak ketidaknyamanan dalam olahraga lari dan bisa terkena resiko cedera. Untuk memakai dan pemilihan perlengkapan (pakaian dan sepatu) lari tidak bisa sembarang. Seiring berjalannya waktu untuk kesehatan dan keamanan diperlukan baju yang pas dengan badan dan sepatu lari yang sesuai dengan bentuk kaki.

### **3.1.1.3. Wawancara dengan Target Audien**

#### **1. Wawancara dengan Slamet Riyadi**

Pada hari Minggu tanggal 8 April 2018 pada pukul 07.00 WIB.

Wawancara berada di Modernland Tangerang dengan Slamet

Riyadi yang berusia 30 tahun bekerja sebagai pegawai swasta.

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 3.3 Wawancara dengan Slamet Riyadi

Penulis mengajukan pertanyaan mengenai persiapan sebelum dan ketika olahraga lari. Slamet melakukan olahraga lari satu kali dalam seminggu pada setiap pagi hari. Sebelum melakukan olahraga lari Slamet tidak sarapan dan tidak melakukan pemanasan hingga Slamet seringkali mengalami kram perut dan kram kaki ketika berlari. Perlengkapan untuk olahraga lari pun Slamet hanya menggunakan kaos biasa dan sepatu lari. Slamet merasa tidak nyaman ketika berlari menggunakan sepatu yang dipakainya dan tidak tahu bagaimana persiapan lari yang baik dan aman.

## **2. Wawancara dengan Bakri**

Pada hari Minggu tanggal 8 April 2018 pada pukul 07.00 WIB.

Wawancara berada di Modernland Tangerang dengan Bakri yang berusia 25 tahun bekerja sebagai pegawai swasta.



Gambar 3.4. Wawancara dengan Bakri

Penulis mengajukan pertanyaan mengenai persiapan sebelum dan ketika olahraga lari. Bakri melakukan olahraga lari dua kali dalam seminggu pada setiap pagi hari. Sebelum melakukan olahraga lari Bakri tidak melakukan sarapan hingga Bakri seringkali mengalami kram perut ketika berlari dan melakukan sedikit pemanasan. Perlengkapan untuk olahraga lari pun Bakri hanya menggunakan kaos biasa yang mudah menyerap keringat dan sepatu lari biasa. Bakri merasa masih kurang pas, kurang nyaman dan kurang optimal ketika berlari menggunakan sepatu yang dipakainya dan tidak tahu pemilihan sepatu yang tepat. Bakri pernah mengikuti beragam acara lari dan pernah mengalami cedera kaki keseleo ketika berlari.

### 3. Wawancara dengan Donny

Pada hari Minggu tanggal 8 April 2018 pada pukul 07.00 WIB.

Wawancara berada di Modernland Tangerang dengan Donny yang berusia 33 tahun bekerja sebagai Marketing Office.



Gambar 3.5 Wawancara dengan Donny

Penulis mengajukan pertanyaan mengenai persiapan sebelum dan ketika olahraga lari. Donny melakukan olahraga lari sekali dalam seminggu pada setiap pagi hari. Sebelum melakukan olahraga lari Donny tidak melakukan sarapan hanya minum air putih hingga Donny sering mengalami kram perut ketika berlari dan melakukan jalan kecil sebagai pemanasan. Donny melakukan jalan kecil sebagai pendinginan setelah melakukan olahraga lari.

Perlengkapan untuk olahraga lari Donny hanya menggunakan baju olahraga dan sepatu lari biasa. Donny merasa masih kurang nyaman ketika berlari dan sering mengalami keseleo dengan

menggunakan sepatu yang dipakainya. Donny tidak tahu bagaimana persiapan yang benar dalam olahraga lari.

#### **4. Wawancara dengan Samsul**

Pada hari Minggu tanggal 8 April 2018 pada pukul 07.00 WIB.

Wawancara berada di Modernland Tangerang dengan Samsul yang berusia 33 tahun bekerja sebagai Teknisi.



Gambar 3.6 Wawancara dengan Samsul

Penulis mengajukan pertanyaan mengenai persiapan sebelum dan ketika olahraga lari. Samsul melakukan olahraga lari sekali dalam seminggu pada setiap pagi hari. Sebelum melakukan olahraga lari Samsul tidak melakukan sarapan dan sering mengalami kram perut ketika berlari dengan waktu yang singkat.

Untuk pemanasan Samsul hanya melakukan gerakan kecil. Untuk pendinginan Samsul hanya duduk sejenak. Samsul kerap kali mengalami kram ketika lari dan sesudah lari. Perlengkapan untuk olahraga lari Samsul hanya menggunakan kaos biasa dan sepatu

biasa. Untuk pemakaian sepatu Samsul merasa pegal-pegal yang kurang nyaman ketika berlari.

### 5. Wawancara Ahmad Setiadi

Pada hari Minggu tanggal 8 April 2018 pada pukul 07.00 WIB.

Wawancara berada di Modernland Tangerang dengan Ahmad Setiadi yang berusia 25 tahun bekerja sebagai pegawai swasta.



Gambar 3.7 Wawancara dengan Ahmad Setiadi

Penulis mengajukan pertanyaan mengenai persiapan sebelum dan ketika olahraga lari. Dalam olahraga lari Ahmad mulai berlari dari kecil hingga sekarang. Ahmad melakukan olahraga lari dua kali dalam seminggu pada setiap pagi hari.

Sebelum melakukan olahraga lari Ahmad melakukan perengangan kaki sebagai pemanasan. Untuk pemakaian sepatu Ahmad merasa kurang nyaman dan ketika berlari kaki mengalami keseleo. Ahmad pernah mengikuti *event* lari lalu ketika berlari Ahmad mengalami cedera keseleo dan tidak dapat menggerakkan kakinya. Dalam

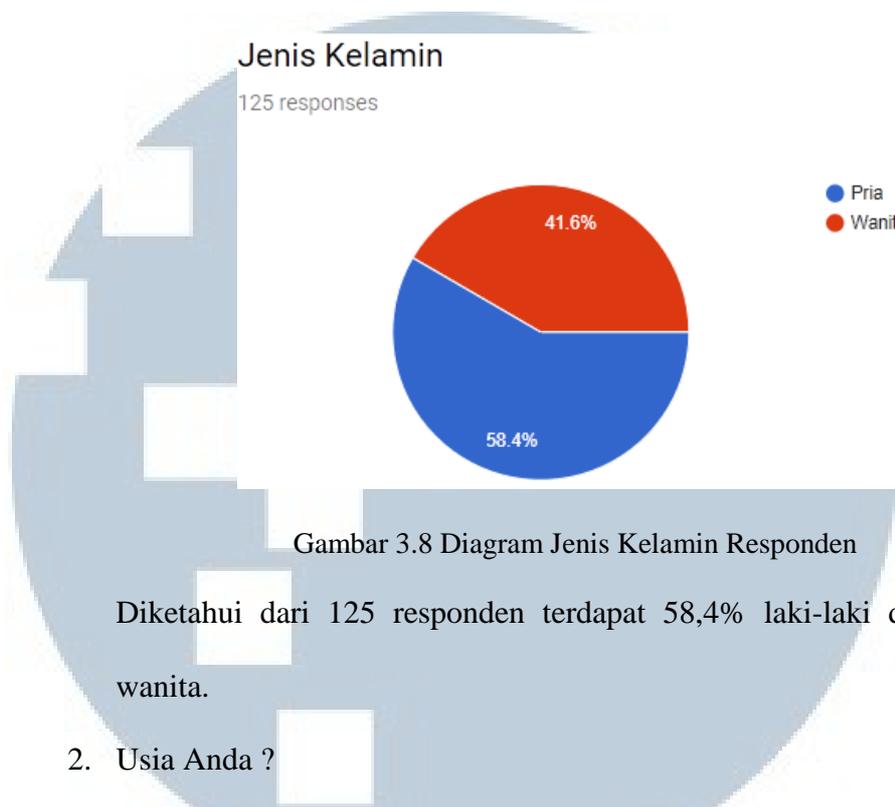
pemilihan pakaian, Ahmad menggunakan baju yang nyaman. Setelah masa penyembuhan Ahmad setiap melakukan aktivitas olahraga lari mengalami keseleo ringan. Untuk pendinginan Ahmad melakukan istirahat duduk.

#### **3.1.1.4. Kuisisioner**

Lawrence (2003) penelitian survei merupakan penelitian berdasarkan kuantitatif yang menanyakan ke beberapa orang yaitu responden dengan berdasarkan keyakinan, pendapat, karakteristik suatu perilaku yang telah berlalu atau sekarang. Dari hasil kuisisioner yang telah di sebar melalui online. Kuisisioner disebar melalui media sosial seperti *line*, *whatsapp*, dan *Instagram*. Kuisisioner diisi oleh 125 responden. Kuisisioner dihitung dengan menggunakan rumus *Slovin*. Sebanyak 10% *Margin of Error* dari kuisisioner ini. Tujuan dibuatnya kuisisioner ini adalah untuk mengetahui seberapa banyak masyarakat Jabodetabek mengalami cedera dikarenakan persiapan olahraga lari, mengetahui persiapan apa saja yang dilakukan dalam olahraga lari, tempat yang biasa dilakukan dalam beraktivitas olahraga lari, serta mengetahui tujuan dalam berolahraga lari.

Kuisisioner ini dibagi menjadi dua bagian yaitu data diri dan media informasi apa yang biasa digunakan dan persiapan, permasalahan, serta tujuan dalam berolahraga lari. Berikut hasil dari jawaban kuisisioner yang telah dilakukan :

##### **1. Jenis Kelamin**



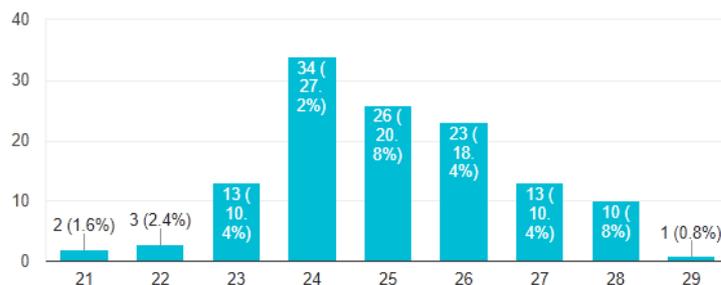
Gambar 3.8 Diagram Jenis Kelamin Responden

Diketahui dari 125 responden terdapat 58,4% laki-laki dan 41,6% wanita.

## 2. Usia Anda ?

Usia anda ? (Cara menjawab : 23)

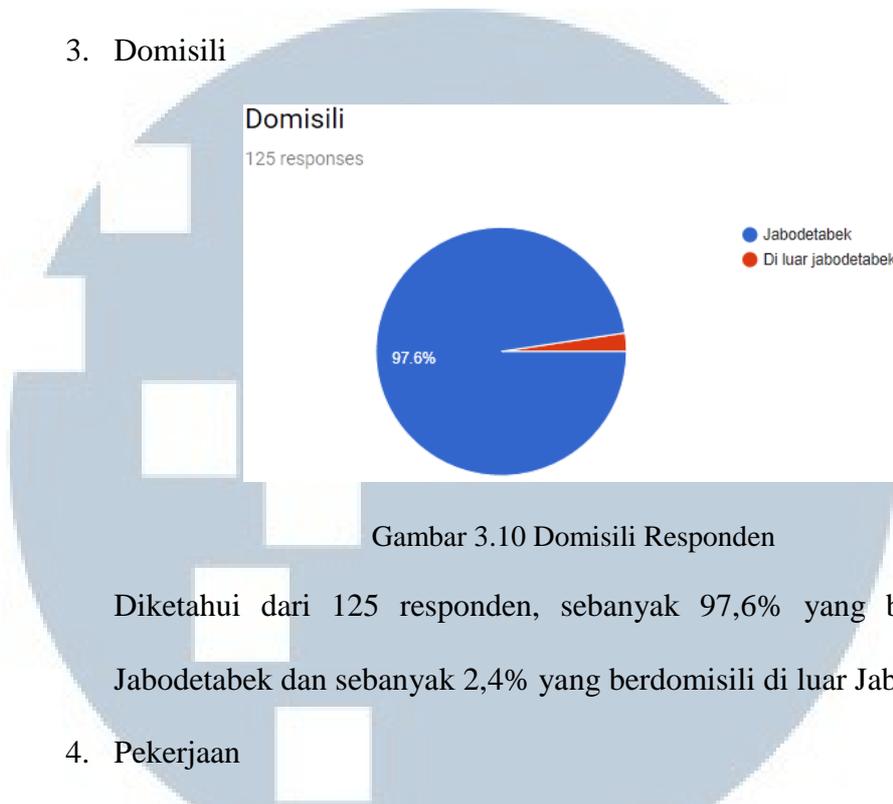
125 responses



Gambar 3.9 Diagram Usia Responden

Diketahui dari 125 responden sebanyak 1,6% yang berumur 21 tahun, sebanyak 2,4% yang berumur 22 tahun, sebanyak 10,4% yang berumur 23 tahun, sebanyak 27% yang berumur 24 tahun, sebanyak 20,8% yang berumur 25 tahun, sebanyak 18,4% yang berumur 26 tahun, sebanyak 10,4% yang berumur 27 tahun, sebanyak 8% yang berumur 28 tahun, sebanyak 0,8% yang berumur 29 tahun.

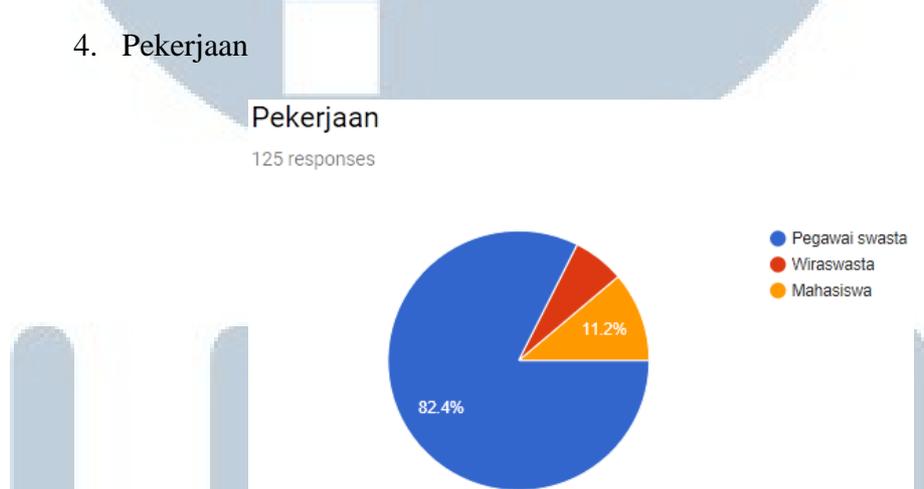
### 3. Domisili



Gambar 3.10 Domisili Responden

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 97,6% yang berdomisili Jabodetabek dan sebanyak 2,4% yang berdomisili di luar Jabodetabek.

### 4. Pekerjaan



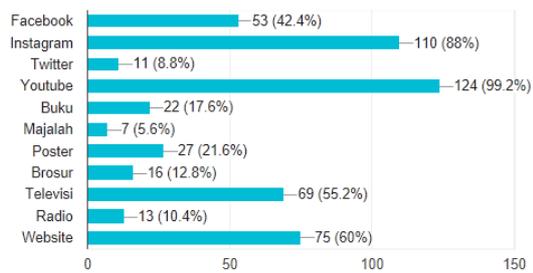
Gambar 3.11 Pekerjaan Domisili

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 82,4% yang berprofesi sebagai pegawai swasta, sebanyak 11,2% yang berprofesi sebagai mahasiswa, dan sebanyak 6,4% yang berprofesi sebagai wiraswasta.

### 5. Media apa yang sering digunakan untuk mendapatkan informasi ?

Media apa yang sering anda gunakan untuk mendapatkan informasi ? (Boleh lebih dari 1)

125 responses



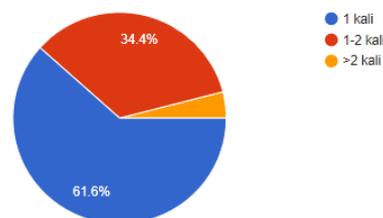
Gambar 3.12 Media yang Digunakan Responden

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 42,4% Facebook menjadi media informasi, sebanyak 88% Instagram menjadi media informasi, sebanyak 8,8% Twitter menjadi media informasi, 99,2% Youtube menjadi media informasi, sebanyak 17,6% Buku menjadi media informasi, sebanyak 5,6% majalah menjadi media informasi, sebanyak 21,6% Poster menjadi media informasi, sebanyak 12,8% brosur menjadi media informasi, sebanyak 55,2% televisi menjadi media informasi, sebanyak 10,4% radio menjadi media informasi, dan sebanyak 60% website menjadi media informasi.

6. Saya berolahraga lari ... selama seminggu

Saya berolahraga lari ... selama seminggu

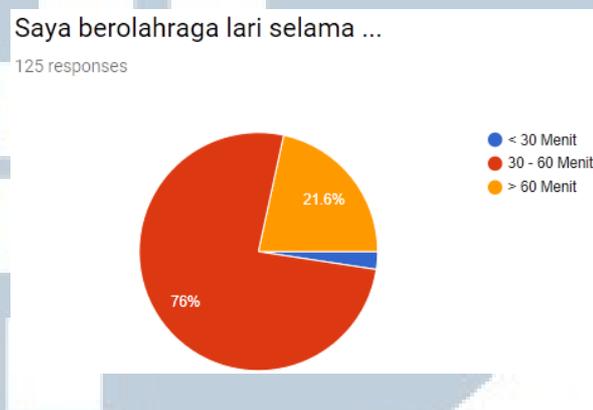
125 responses



Gambar 3.13 Olahraga Lari dalam Seminggu Responden

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 61,6% melakukan olahraga lari 1 kali dalam seminggu, sebanyak 34,4% melakukan olahraga lari 1-2 kali dalam seminggu, sebanyak 4% melakukan olahraga lari >2 kali dalam seminggu.

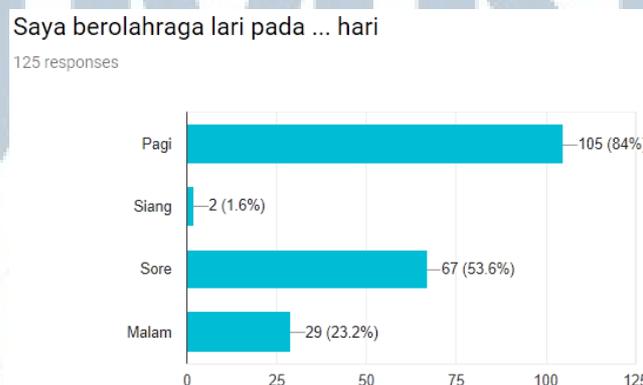
7. Saya berolahraga lari selama ...



Gambar 3.14 Waktu Berolahraga Lari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 76% berolahraga lari selama 30-60 menit, sebanyak 21,6% berolahraga lari selama >60 menit, dan sebanyak 2,4% berolahraga lari selama <30 menit.

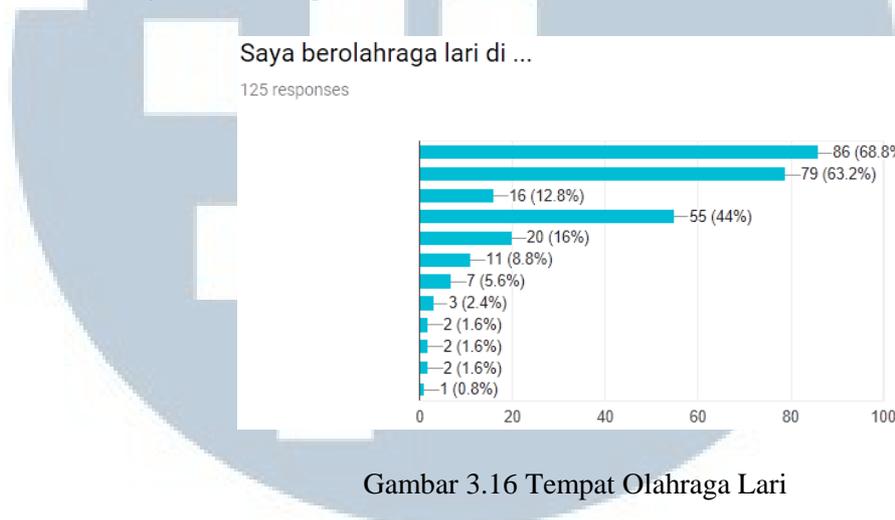
8. Saya berolahraga lari pada ... hari



Gambar 3,15 Waktu Berolahraga Lari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 84% waktu berolahraga lari pada pagi hari, sebanyak 1,6% waktu berolahraga lari pada siang hari, sebanyak 53,6% waktu berolahraga lari pada sore hari, sebanyak 23,2% waktu berolahraga lari pada malam hari.

9. Saya berolahraga lari di ...



Gambar 3.16 Tempat Olahraga Lari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 68,8% berolahraga lari di taman, sebanyak 63,2% berolahraga lari di Gelora Bung Karno, sebanyak 12,8% berolahraga di jalan trotoar, sebanyak 44% berolahraga lari di *car free day*, sebanyak 3,2% berolahraga lari di Gym, dan sebanyak 35,2% berolahraga lari di kompleks dan perumahan.

10. Saya ... pemanasan sebelum mulai olahraga lari

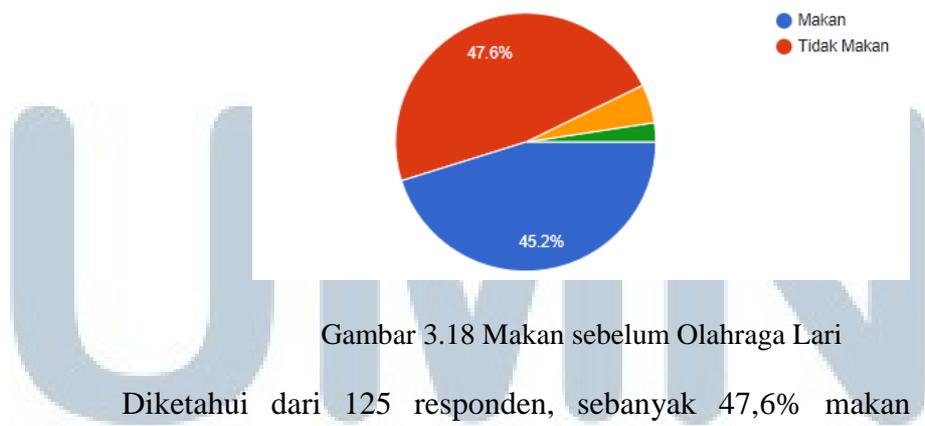
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 3.17 Pemanasan dalam Olahraga Lari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 57,6% melakukan pemanasan sebelum olahraga lari, sebanyak 30,4% sese kali melakukan pemanasan sebelum olahraga lari, sebanyak 12% tidak pernah melakukan pemanasan sebelum olahraga lari.

11. Saya ... sebelum olahraga lari

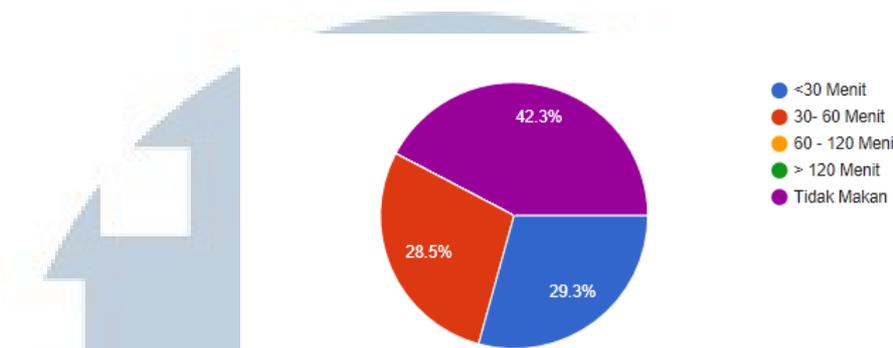


Gambar 3.18 Makan sebelum Olahraga Lari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 47,6% makan sebelum olahraga lari, sebanyak 45,2% tidak makan.

12. Jika makan ... sebelum berolahraga lari

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



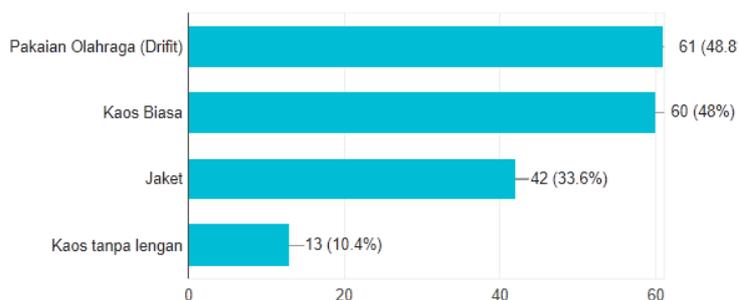
Gambar 3.19 Waktu Makan sebelum Olahraga Lari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 42,3% tidak makan, sebanyak 28,5% selama 30-60 menit makan sebelum olahraga lari, sebanyak 29,5% selama <30 menit makan sebelum olahraga lari.

### 13. Saya menggunakan ... ketika berolahraga lari

Saya menggunakan ... ketika berolahraga lari

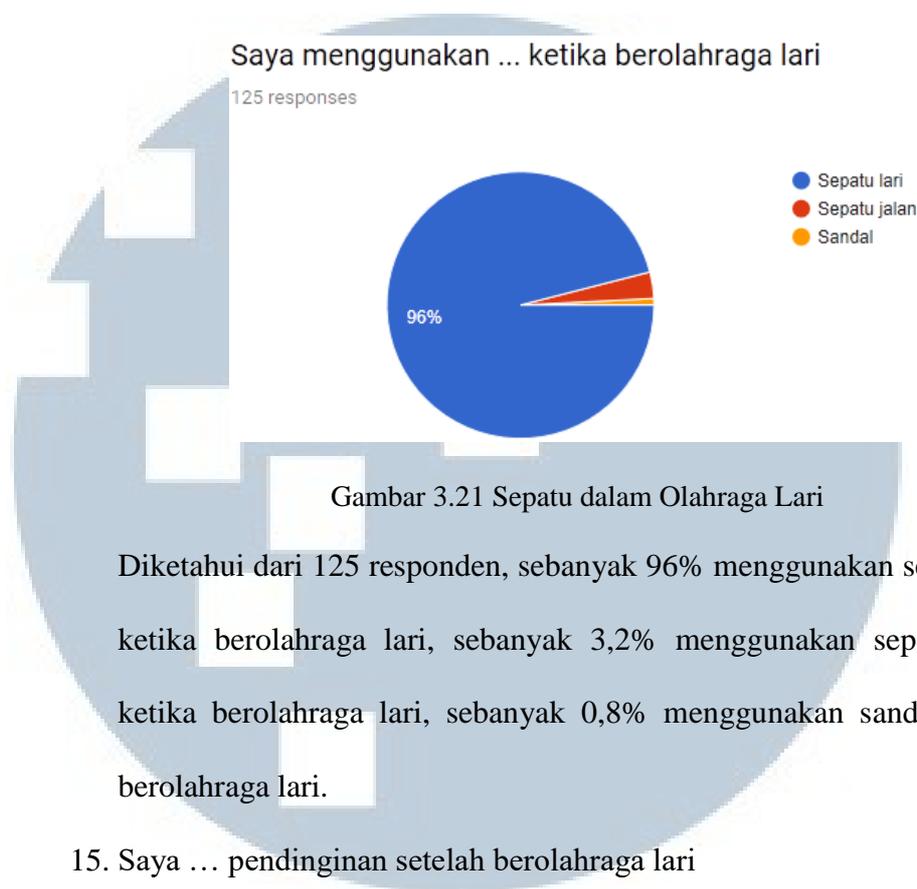
125 responses



Gambar 3.20 Jenis Pakaian Olahraga Lari

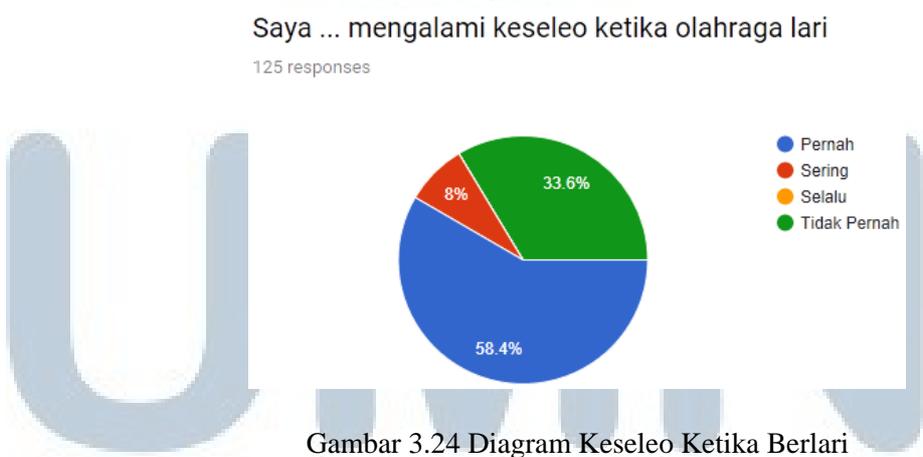
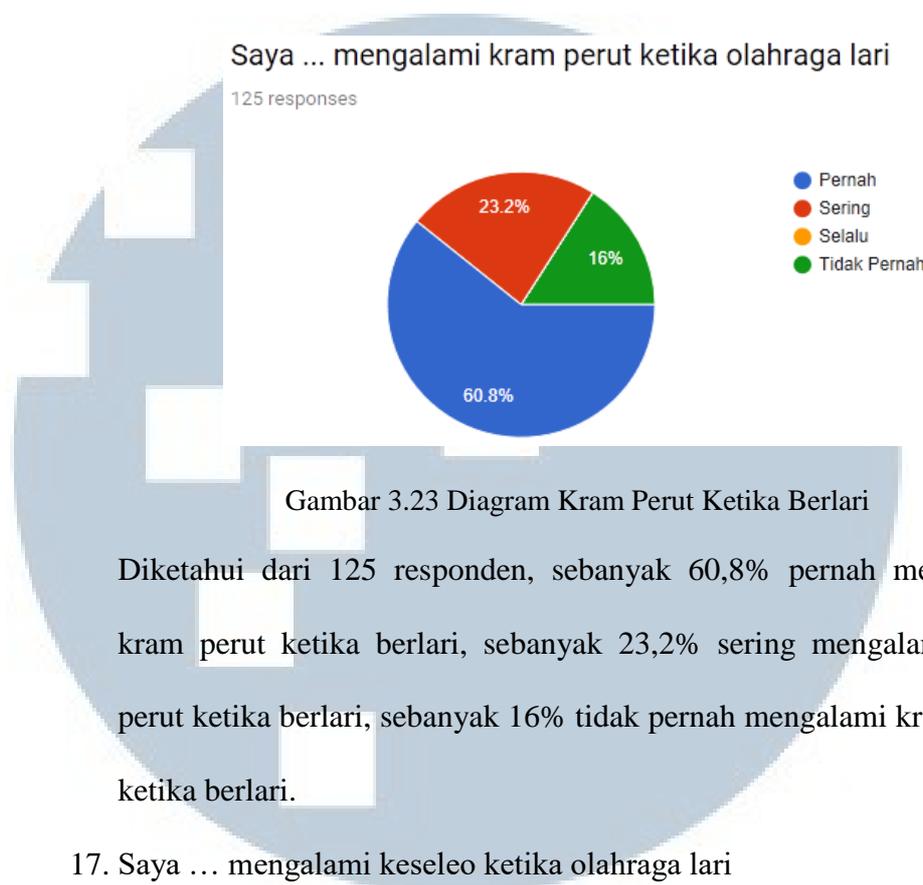
Diketahui dari 125 responden, sebanyak 48,8% menggunakan pakaian olahraga (*drifit*) selama olahraga lari, sebanyak 48% menggunakan kaos biasa selama olahraga lari, sebanyak 33,6% menggunakan jaket selama olahraga lari, sebanyak 10,4% menggunakan kaos tanpa lengan selama olahraga lari.

### 14. Saya menggunakan ... ketika berolahraga lari



Diketahui dari 125 responden, sebanyak 76% tidak melakukan pendinginan setelah olahraga lari dan sebanyak 24% melakukan pendinginan setelah olahraga lari.

16. Saya ... mengalami kram perut ketika olahraga lari

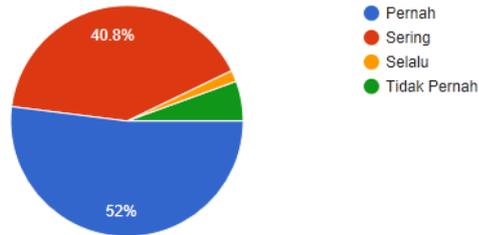


Diketahui dari 125 responden, sebanyak 58,4% pernah mengalami keseleo ketika berlari, sebanyak 33,6% tidak pernah mengalami keseleo ketika berlari, sebanyak 8% sering mengalami keseleo ketika berlari.

18. Saya ... mengalami kram kaki ketika atau sesudah olahraga lari

### Saya ... mengalami kram kaki ketika atau sesudah olahraga lari

125 responses



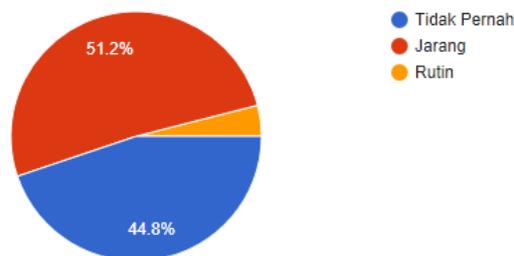
Gambar 3.25 Diagram Kram Kaki Ketika Berlari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 52% pernah mengalami kram kaki ketika atau sesudah olahraga lari, sebanyak 40,8% sering mengalami kram kaki ketika atau sesudah olahraga lari, sebanyak 1,6% mengalami kram kaki ketika atau sesudah olahraga lari, sebanyak 5,6% mengalami kram kaki ketika atau sesudah olahraga lari.

### 19. Saya ... mengikuti event lari

#### Saya ... mengikuti event lari

125 responses



Gambar 3.26 Mengikuti Event Lari

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 51,2% jarang mengikuti event lari, sebanyak 44,8% tidak mengikuti event lari, sebanyak 4% rutin mengikuti event lari.

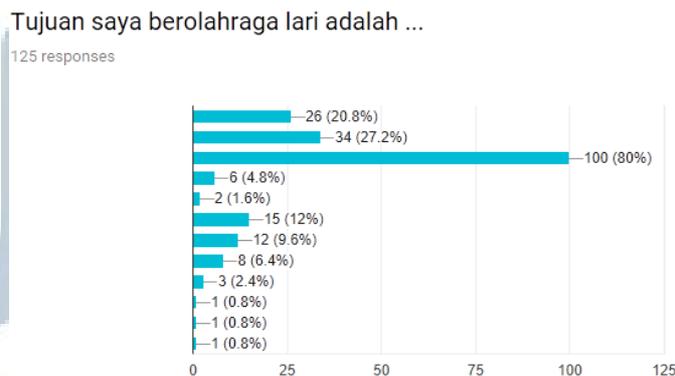
20. Event lari apa yang pernah diikuti ?



Gambar 3.27 Event Lari yang Diikuti Responden

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 36% *Color Run*, sebanyak 8% *Charity Run*, sebanyak 25,6% *BFI Run*, sebanyak 7,2% *Pocari Sweat Run*, sebanyak 18,4% *Reliance Run*, sebanyak 28% *Nike Run*, sebanyak 2,4% *Green Warrior Run*, sebanyak 44,8% tidak mengikuti event lari.

21. Tujuan saya berolahraga lari adalah ...



Gambar 3.28 Tujuan Olahraga Lari Responden

Diketahui dari 125 responden, sebanyak 20,8% tujuan olahraga lari adalah mencari teman baru, sebanyak 27,2% tujuan olahraga lari adalah mengikuti tren, sebanyak 80% tujuan olahraga lari adalah mendapatkan

kebugaran, sebanyak 4,8% tujuan olahraga lari adalah keterpaksaan diajak teman, sebanyak 1,6% tujuan olahraga lari adalah mencari pacar, sebanyak 22,4% tujuan olahraga lari adalah menurunkan berat badan, sebanyak 9,6% tujuan olahraga lari adalah diet, sebanyak 0,8% tujuan olahraga lari adalah bersosialisasi.

#### **3.1.1.4.1 Kesimpulan Kuisisioner**

Dari hasil analisis kuisisioner, diketahui responden telah melakukan beberapa persiapan sebelum lari dari asupan makan, pemanasan, pakaian, dan pendinginan. Tetapi beberapa responden tidak melakukan persiapan tersebut secara menyeluruh dan hanya beberapa persiapan saja yang dilakukan, sehingga mengalami kram perut, kram kaki, dan keseleo ketika berlari. Dengan tujuan responden dalam berlari sebanyak 80% untuk mendapatkan kebugaran tubuh, tetapi masih responden sering mengalami kram perut sebanyak 23,2%, pernah mengalami keseleo ketika berlari sebanyak 58,4%, dan sering mengalami kram kaki sebanyak 40,8%. Sehingga belum banyak responden yang mengetahui persiapan lari yang harus dilakukan.

#### **3.1.2 Kesimpulan Keseluruhan Wawancara**

Berdasarkan dari hasil keseluruhan wawancara, kesimpulan yang didapatkan bahwa pentingnya persiapan olahraga lari agar terhindar dari resiko cedera. Persiapan olahraga lari dimulai dari asupan makanan, pemanasan, perlengkapan (pakaian nyaman dan sepatu lari yang sesuai

dengan bentuk kaki), dan pendinginan. Persiapan olahraga lari tersebut harus dilakukan secara keseluruhan. Dari hasil wawancara target audiens, tidak mengetahui apa saja persiapan dalam olahraga lari, kemudian target audiens mengalami cedera ketika berlari dikarenakan tidak sarapan atau sarapan dengan waktu yang singkat sehingga mengalami kram perut, tidak melakukan pemanasan atau pendinginan hingga mengalami kram otot kaki setelah olahraga lari, pemakaian sepatu yang tidak nyaman hingga mengalami keseleo.

### **3.1.3. Studi Eksisting**

Penulis membuat studi eksisting dari visual film mengenai kehidupan sehari-hari.

#### *1. Stranger than Fiction: Opening Scene*

Penulis melakukan studi eksisting terhadap visual opening film menggunakan *motion tracking* yang dibuat pada tahun 2006 dengan genre komedi, drama, fantasi. Visual opening film ini menggunakan teknik videografi dan *motion tracking*. ditunjukkan kepada satu karakter yang melakukan aktivitas sehari-harinya dimulai dari bangun tidur, pergi bekerja, dan kembali tidur. Dalam video opening ini menampilkan teknik *motion tracking* yang diberi penjelasan pada setiap adegan yang dilakukan.



Gambar 3.29 Video *Opening Scene Stranger than Fiction*  
 (<https://www.youtube.com/watch?v=WDwTQ57YyzI>)

<p style="text-align: center;"><b>STRENGTH</b></p> <p>Penjelasan yang diberikan dengan detail dalam setiap adegan yang dilakukan</p>	<p style="text-align: center;"><b>WEAKNESS</b></p> <p>Terlalu banyaknya penjelasan yang membuat audiens tidak fokus saat membaca</p>
<p style="text-align: center;"><b>OPPORTUNITY</b></p> <p>Terdapat penjelasan yang bergerak mengikuti gerakan yang sedang dilakukan sehingga membuat tampilan visual menjadi menarik.</p>	<p style="text-align: center;"><b>THREAT</b></p> <p>Audiens yang tidak menyukai penjelasan dan pergerakan dengan menggunakan <i>motion tracking</i></p>

### 3.2. Metodologi Perancangan

Dalam perancangan kampanye sosial, terdapat metode perancangan kampanye sosial menurut Komunikasi Kesehatan Strategis dalam buku Manajemen Kampanye dan Desain Komunikasi Visual Terpadu menurut Safanayong.

### 3.2.1. Perancangan Kampanye

Dalam model E.W. Mailbach, G.L. Kreps, dan E.W. Bonaguro (2018) terdapat empat tahap di kampanye komunikasi kesehatan strategis yaitu (hlm 42-45) :

1. Tahap pertama yaitu penulis berfokus pada perubahan perilaku dimulai dengan mencari fakta-fakta yang mengenai pentingnya persiapan lari yang baik dan benar melalui wawancara kepada dokter olahraga dan salah satu komunitas lari. Lalu penulis melakukan identifikasi masalah melalui wawancara kepada target audiens yang gemar melakukan olahraga lari.
2. Tahap kedua yaitu penulis menerapkan prinsip penggunaan teori kampanye, desain, dan lari. Dalam penggunaan teori kampanye terdapat jenis kampanye, model kampanye, strategi kampanye, persuasi kampanye, teknik kampanye, dan media kampanye. Untuk penggunaan teori desain berupa prinsip-prinsip desain, teori warna, tipografi, layout, copywriting, fotografi, dan videografi. Lalu untuk penggunaan teori lari terdapat pengertian lari, variasi lari, perlengkapan lari, nutrisi, dan *stretching*. Teori-teori tersebut sebagai titik tolak kampanye dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, sampai tahap evaluasi.
3. Tahap ketiga yaitu penulis melakukan analisis komunikasi di mulai dari menentukan target audiens yang ditujukan kepada pria dan wanita yang berumur 23 – 35 tahun yang berada di wilayah Jabodetabek.

Pekerjaan sebagai pegawai swasta dan wiraswasta dengan status ekonomi ABC. Dengan memiliki gaya hidup olahraga dan ketertarikan dalam menjaga kesehatan. Lalu penulis merancang sebuah pesan yang akan disampaikan kepada target audiens dan menentukan media yang akan digunakan untuk menyebarkan kepada target audiens, hingga penyaluran pesan kampanye agar dapat tersampaikan ke target audiens.

4. Tahap keempat yaitu penulis melakukan implementasi/penerapan, dengan menggunakan pendekatan *marketing mix*. Dalam hal ini terdapat empat aspek yang harus ditinjau, berupa aspek *product* (penulis menggunakan media video dan media poster), *price* (penulis menghitung jumlah pengeluaran biaya untuk kampanye sosial yang akan dilakukan, agar dapat mengetahui seberapa banyak jumlah pengeluaran yang akan dikeluarkan), *place* (penulis menentukan tempat untuk penyebaran kampanye yang dirancang, penyebaran kampanye akan disebar pada tempat target audiens yang umumnya sering melakukan aktivitas lari), dan juga *promotion* (penulis menetapkan media poster yang menggunakan *mix media* untuk menarik perhatian target audiens ketika berlari dan dalam media poster memberikan kesan *fear appeal*. Dalam media poster juga terdapat *QR Code* yang menghubungkan ke media video yang berisikan tentang solusi melalui tahapan – tahapan kepada target audien).

### 3.2.2. Perancangan Visual

Dalam perancangan visual penulis menggunakan metode perancangan Landa yaitu *Advertising by Design* (hlm. 14-22).

#### 1. *Overview*

Penulis mencari permasalahan yang ada dengan menggumpulkan data-data lalu menentukan target audien dengan menggumpulkan informasi-informasi seperti demografis, psikografis, dan geografis. Lalu penulis membuat *mind map* yang didapatkan dari hasil penggumpulan data dari narasumber yaitu dokter olahraga dan *co-founder* komunitas lari Running Rage dan wawancara kepada target audien serta menyebarkan kuisisioner yang dapat mendukung perancangan kampanye sosial.

#### 2. *Strategy*

Penulis menyusun strategi dalam perancangan kampanye sosial dengan menggunakan tahapan AISAS yaitu *attention, interest, search, action, and share*.

#### 3. *Ideas*

Dalam tahapan ini penulis mulai membuat langkah-langkat kreatif untuk membuat ide dan menentukan konsep yang akan digunakan dalam perancangan kampanye sosial.

#### 4. *Production*

Tahapan produksi penulis membuat desain yang menyesuaikan dari konsep yang telah didapatkan. Tahapan desain dimulai dari pembuatan menentukan *moodboard*, referensi visual, sketsa, hingga digitalisasi.

#### 5. *Implementation*

Dalam tahap penerapan, penulis menerapkan desain yang telah dibuat oleh penulis ke dalam media-media yang telah ditentukan. Yang diharapkan dapat tersampaikan kepada target audien dengan memahami apa yang ingin disampaikan dalam perancangan kampanye sosial ini.

UMMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA