

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas penting yang tidak luput dari kehidupan manusia saat ini. Dengan berolahraga tubuh akan menjadi sehat dan bugar serta memiliki manfaat untuk pembentukan tubuh ideal. Dalam sebuah studi yang termuat dalam jurnal berjudul *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, disebutkan bahwa penting untuk seseorang berolahraga dengan total akumulasi waktu mencapai 150 menit dalam waktu seminggu (Anna, 2013). Akan tetapi masyarakat Indonesia masih kurang dalam hal berolahraga. Menurut Dr Siswanto selaku Direktur Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, merujuk pada hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, sekitar 33% masyarakat Indonesia masih kurang dalam melakukan aktivitas fisik termasuk olahraga (Azizah, 2018).

Di zaman modern ini olahraga semakin berkembang, salah satunya adalah olahraga *calisthenic*. Olahraga ini dapat menjadi pilihan bagi masyarakat yang kurang atau tidak berolahraga karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja termasuk di rumah. Olahraga *calisthenic* berfokus pada *compound movements* dimana seseorang dapat melatih beberapa otot sekaligus dalam suatu gerakan sehingga efektif untuk melatih ketahanan dan kekuatan otot. *Calisthenic* dalam pelaksanaannya hanya mengandalkan beban tubuh dengan peralatan minim atau tanpa peralatan tambahan dalam membentuk otot dan membakar lemak tubuh (Sulianta & Pratama, 2017). Meskipun memberikan banyak manfaat, olahraga

calisthenic masih jarang diketahui oleh masyarakat Indonesia. Merujuk pada kuesioner yang disebarakan oleh penulis dengan total 100 responden, sebanyak 80% responden mengakui bahwa mereka tidak mengetahui atau tidak pernah mendengar mengenai olahraga *calisthenic*.

Selain itu, ketersediaan informasi yang selama ini sudah ada di internet atau media lain masih kurang dari segi keabsahannya dan masih diperlukan untuk memfilter informasi khususnya bagi para pemula. Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan bersama Teuku Aufra Maretto selaku ahli *calisthenic* dan ketua dari AKSI (Asosiasi Kalistenik dan Streetworkout Indonesia), penting bagi seseorang yang masih baru dalam melakukan *calisthenic* untuk mempelajari gerakan-gerakan fundamental dan hal dasar terlebih dahulu. Hal tersebut menjadi penting karena kesalahan teknik dalam melakukan gerakan dapat menyebabkan cedera sehingga tujuan awal mendapatkan badan sehat dari berolahraga *calisthenic* menjadi tidak tercapai.

Berdasarkan hal tersebut maka dibutuhkan perancangan media informasi mengenai olahraga *calisthenic* yang bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan mendetail sehingga masyarakat atau pemula yang ingin mencoba olahraga ini dapat melakukannya dengan baik dan sesuai dengan tata cara yang seharusnya serta terhindar dari cedera.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis merumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu bagaimana perancangan media informasi tentang olahraga *calisthenic*?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, penulis membatasi ruang lingkup penelitian pada:

1. Geografis

Primer : Jabodetabek

Sekunder : Kota-kota besar di luar Jabodetabek

Berdasarkan Penyajian Data dan Informasi Kepemudaan dan Keolahragaan pada tahun 2014, tingkat partisipasi olahraga pada masyarakat perkotaan lebih tinggi dari masyarakat di pedesaan. Hal ini dipengaruhi oleh ketersediaan jenis olahraga dan fasilitas di perkotaan yang lebih memadai.

2. Demografis

Gender : Laki-laki dan perempuan

Usia : 17-30 tahun

SES : A-B

3. Psikografis :

Perancangan media informasi ini ditujukan kepada laki-laki dan perempuan yang belum rutin berolahraga dan memiliki keinginan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari perancangan ini yaitu merancang media informasi tentang olahraga *calisthenic*.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Terdapat beberapa manfaat dalam Tugas Akhir ini sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Dengan adanya perancangan Tugas Akhir ini, penulis dapat mengaplikasikan kemampuan penulis dalam merancang suatu media informasi. Penulis juga berkesempatan untuk mempelajari lebih dalam mengenai olahraga *calisthenic*.

2. Bagi Masyarakat

Perancangan Tugas Akhir ini diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas kepada masyarakat mengenai olahraga *calisthenic* khususnya kepada masyarakat yang berada di rentang usia 17-30 tahun baik laki-laki ataupun perempuan.

3. Bagi Universitas

Perancangan Tugas Akhir ini diharapkan dapat menambah referensi bagi mahasiswa/i yang memiliki topik media informasi dan menambah pengetahuan mengenai olahraga *calisthenic*.