

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Djuminar (2004) Olahraga lari diartikan sebagai frekuensi langkah yang dipercepat sehingga terdapat suatu waktu dimana saat berlari kedua kaki cenderung melayang. Olahraga lari sendiri merupakan olahraga aerobik atau olahraga yang masih menggunakan oksigen, menurut Betty (2013) Aerobik adalah aktivitas fisik yang tersusun secara sistematis, gerakannya melibatkan otot besar, dilakukan secara terus-menerus, dinamis, dan ritmis, sedangkan dalam aktifitasnya menggunakan sistem aerobik. Saat ini olahraga lari menjadi olahraga terpopuler nomor 2 di Indonesia setelah olahraga sepak bola dengan jumlah 17,5 persen. berdasarkan survey yang diterbitkan oleh DataIndonesia.id.

Jumlah pegiat lari juga terus meningkat dikarenakan pandemi Covid-19 yang menyebabkan banyak masyarakat yang mencoba untuk menjalankan pola hidup sehat dengan cara rutin olahraga salah satunya olahraga lari. Di Jakarta tempat yang gemar dijadikan tempat berlari oleh masyarakat adalah Gelora Bung Karno (GBK) dan saat acara *Car Free Day* yang digelar pada hari Minggu, selain tempat tersebut banyak masyarakat yang melakukan aktifitas lari di daerah rumah masing-masing pada saat pagi hari maupun sore hari.

Peningkatan pegiat lari terus meningkat, berdasarkan data dari *Respiro* sebagai penyelenggara acara lari *Jakarta Marathon 2022* yang memiliki jumlah peserta mencapai 15300 orang, selain *Jakarta Marathon*. Pada tahun 2023 acara lari pada DKI Jakarta mencapai 26 acara berdasarkan data dari *Goodstats.id*. Peningkatan pegiat lari juga memunculkan pegiat lari baru atau pemula yang ingin mendalami informasi tentang olahraga lari. Pemula yang dimaksud adalah pegiat lari yang baru mulai berlari dan ingin mengetahui olahraga lari lebih lanjut.

Berdasarkan hasil kuesioner yang penulis bagikan kepada pegiat lari pemula, Dari 101 responden, 85,1% responden mengalami kesulitan dalam mencari informasi tentang olahraga lari, dan berdasarkan studi eksisting yang penulis lakukan media informasi tentang olahraga lari masih sedikit yang menggunakan bahasa Indonesia.

Hal ini dapat menyebabkan olahraga lari mengalami penurunan minat, dan dapat menyebabkan para pegiat lari pemula berhenti menjadikan lari sebagai olahraga yang rutin dilakukan karena informasi yang dimiliki oleh pegiat lari pemula masih terbatas. Saat ini media informasi mengenai olahraga lari di Indonesia masih terbatas dan jarang diakses oleh pegiat lari pemula, berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan oleh penulis, masih banyak masyarakat yang mengalami kesulitan untuk mencari informasi seputar olahraga lari. Terdapat beberapa media informasi yang memberikan informasi tentang olahraga lari salah satunya berbentuk media digital, hal ini yang membuat penulis tertarik untuk membuat media informasi panduan berlari bagi pemula sebagai salah satu media yang dapat membantuk pegiat lari pemula, media informasi ini tidak hanya sebagai penyedia informasi panduan berlari namun juga untuk menambahkan wawasan olahraga lari, dan meningkatkan rasa tertarik pegiat lari pemula.

Dengan masalah yang ada, penulis merasa dibutuhkannya media informasi panduan berlari untuk pemula yang berisikan informasi tentang berlari mulai dari pemanasaan dan pengetahuan dasar tentang olahraga lari, media informasi yang digunakan berbentuk buku panduan berukuran B5, penulis memutuskan menggunakan media buku karena menurut *Gobookmart* informasi dalam bentuk buku lebih mudah untuk diingat dan lebih dianggap serius, media informasi berbentuk buku ini nantinya akan ditunjukkan untuk kalangan usia 17-25 tahun yang gemar berolahraga, agar pegiat lari pemula dapat terhindar dari kecelakaan, cedera dan dapat menikmati olahraga lari dengan baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada. Terdapat masalah pada pegiat lari pemula. Masalah yang paling sering ditemukan pada pemula adalah pemilihan

sepatu yang salah, tidak pemanasan, dan kecepatan lari yang terlalu cepat. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perancangan media informasi yang tepat untuk pegiat lari pemula di Jakarta untuk kalangan usia 17-25 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam perancangan media informasi panduan berlari bagi pemula di Jakarta untuk kalangan usia 17-25 tahun

1. Segmentasi Geografis
 - a. Provinsi : DKI Jakarta
 - b. Kota : Jakarta Pusat, Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Jakarta utara, dan Jakarta Barat
2. Segmentasi Demografis
 - a. Usia : 17-25 Tahun
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
 - c. Kelas Ekonomi: SES-B
3. Segmentasi Psikografis
 - a. Gaya Hidup : Gemar berolahraga, suka melakukan aktifitas yang menyehatkan, dan suka bergaul

1.4 Tujuan Tugas Akhir

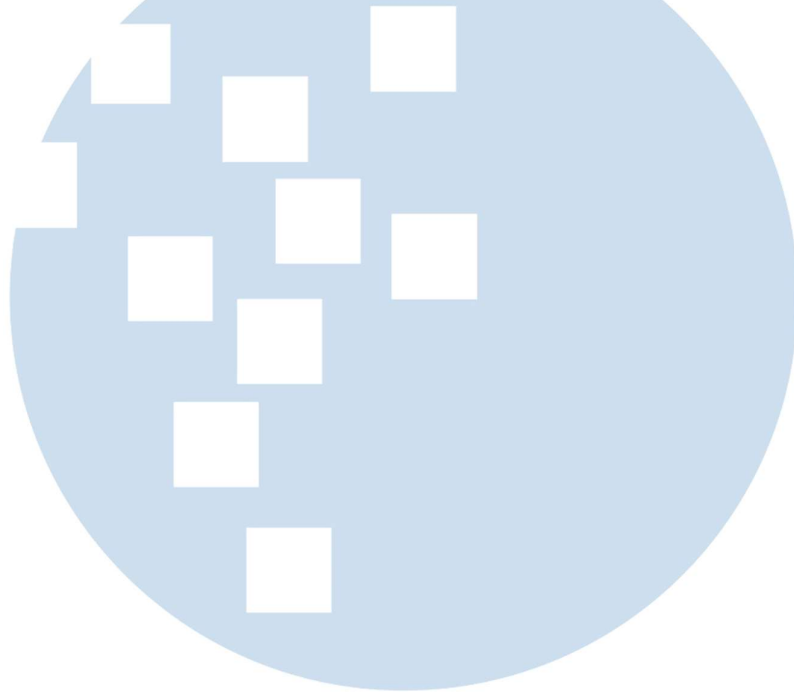
Tujuan dari perancangan tugas akhir ini adalah untuk menghasilkan media informasi panduan berlari untuk pemula di Jakarta dengan usia 17-25 tahun dalam mencegah terjadinya cedera saat berlari.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dengan perancangan tugas akhir ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak berikut:

1. **Manfaat bagi penulis**

Menambahkan pengalaman penulis dan mengimplementasikan ilmu-ilmu yang telah dipelajari dan ditekuni oleh penulis selama berkuliah di Universitas Multimedia Nusantara (UMN)



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



2. Manfaat bagi Orang lain

Menambahkan informasi dan wawasan mengenai perancangan media informasi panduan berlari bagi pemula di Jakarta dan dapat menjadikan tugas akhir ini sebagai bantuan dalam mencari informasi seputar olahraga berlari.

3. Manfaat bagi Universitas Multimedia Nusantara

Menjadi sumber referensi dan inspirasi bagi para mahasiswa yang akan mengambil topik serupa

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA