

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

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.

Dengan bertambahnya pegiat lari di Indonesia, muncul pegiat lari baru yang ingin menjadikan olahraga lari sebagai rutinitas baru namun mengabaikan persiapan dan peraturan dalam melakukan aktifitas lari. Salah satu hal yang paling sering diabaikan oleh masyarakat adalah tidak menggunakan sepatu yang dikhususkan untuk olahraga lari, dan melakukan pemanasan dengan singkat maupun tidak melakukan pemanasan sebelum lari.

Oleh karena itu, penulis membuat perancangan buku panduan berlari bagi pemula di Jakarta. Buku panduan ditujukan kepada masyarakat yang berdomisili di Jakarta dengan usia 17-25 tahun, buku panduan berisikan informasi seputar olahraga lari yang dapat dijadikan informasi dasar tentang olahraga lari.

Penulis menggunakan metode perancangan buku oleh Haslam (2006) yang menggunakan 4 tahap dalam perancangan. Buku panduan berlari bagi pemula diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi masyarakat yang ingin menjadikan olahraga lari yang rutin untuk dilakukan dan dapat menikmati olahraga lari dengan baik.

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis berikan kepada pembaca yang akan mengambil tugas akhir dengan tema serupa, sebaiknya pembaca memiliki pengetahuan dasar tentang olahraga dan pengetahuan mendalam mengenai olahraga lari. Hal ini dapat dimulai dengan mengetahui informasi tentang olahraga lari dengan baik yang

tentunya sangat berpengaruh dalam menulis tugas akhir serupa. Informasi bisa didapatkan pada riset, observasi, maupun pengalaman pribadi sebagai salah satu sumber informasi. Selain itu, ketelitian dalam menulis dapat menjadi satu hal yang penting dalam menulis tugas akhir, dalam perancangan desain. Desain yang dihasilkan harus disesuaikan dengan target audiens yang sebelumnya telah dipilih sehingga desain yang telah dibuat nantinya tepat sasaran.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA