

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar belakang masalah

Kita ketahui bahwa berolahraga membuat tubuh kita jadi sehat dan bugar. Kita juga dapat menjadi lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Maka itu, kita diharuskan rajin dalam berolahraga. Menurut studi dr Peter Schnorr pada tahun 2010 dalam jurnalnya *Mayo Clinic Proceeding*, selain membentuk tubuh dalam pertumbuhan khususnya anak-anak ternyata olahraga juga menjadi investasi dalam kehidupan kita di kemudian hari. Maka dari itu semakin banyaknya masyarakat yang menjaga kesehatan dengan berolahraga. Begitu pula dengan masyarakat di kota Bandung, banyak masyarakat yang gemar berolahraga. Hal ini terlihat dari beberapa fasilitas Gor atau Sor yang selalu dikunjungi oleh masyarakat dari pemula maupun komunitas olahraga. Terlihat dari data pengunjung gor lodaya tiap clubnya mendatangkan 5% orang tiap minggunya pada data pengunjung Gor Lodaya Bandung. Tapi nyatanya yang kita lakukan setelah olahraga kadang terasa menyakitkan di tubuh kita. Dan hal itu dapat membuat aktivitas harian kita terhambat oleh tubuh sakit seperti ngilu dan nyeri. Namun faktanya banyak orang-orang yang mengabaikan hal ini yang sebenarnya sangat penting dan berdampak buruk jika tidak dilakukan, yaitu, pemanasan dan pendinginan di saat olahraga. Menurut para ahli terapis olahraga, satu akibat yang sangat fatal jika tidak melakukan pemanasan dan pendinginan adalah cedera olahraga.

Cedera olahraga adalah kerusakan atau luka yang dialami atau diderita oleh seseorang, cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang dialami seseorang ketika sedang melakukan aktivitas olahraga (Congeni, 2004: 1; Dunkin, 2004: 2). Cedera olahraga ini tidak hanya pada atlet saja, namun siapa saja saat berolahraga dapat mengalami cedera olahraga jika tidak melakukan olahraga dengan benar. Walaupun cedera yang didapat terasa ringan namun akan dapat berdampak besar di kemudian hari.

Menurut Ahli Terapis Stephani Lauw, banyak anak muda tertarik dengan olahraga baru namun tidak menyiapkan fisik untuk olahraga yang berat. Dan seringkali menganggap kecil pemanasan saat berolahraga. Terlihat dari data Klinik Svaraga Indonesia tiap bulannya selalu bertambah 2%-3% tiap bulannya pasien dengan penderita cedera olahraga di kota Bandung.

Cara mencegah cedera ini bisa dengan melakukan olahraga dengan benar dan melakukan pemanasan yang cukup dan pendinginan. Menurut Stephani Lauw Ada gerakan yang dianjurkan yaitu merenggangkan badan sebelum dan sesudah berolahraga. Menurut ACSM (*American Association of Sports Medicine*), sangat disarankan untuk melakukan dynamic stretching untuk pemanasan untuk meningkatkan performa olahraga; bukan statik stretching (gerakan peregangan dengan diam di 1 posisi).Peregangan bertujuan untuk memanjangkan otot-otot tertentu untuk menambah fleksibilitas tubuh atau otot,menurut Soekotjo dalam Lutan. Sedangkan pendinginan untuk mengistirahatkan otot setelah melakukan olahraga utama. Menurut hasil wawancara saya bersama dr. Alvin Wiharja, Sp.K.O, fungsi pemanasan dalam berolahraga adalah untuk meningkatkan aliran darah dan suhu tubuh atau otot-otot agar siap untuk dibebani dengan gerakan-gerakan olahraga. Namun masih kurangnya masyarakat mengetahui pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga dan seringkali menganggap itu hal kecil.Resiko terkena cedera olahraga ini dapat dicegah dengan memperhatikan tubuh dan mempersiapkan tubuh saat melakukan aktivitas olahraga yaitu dimulai dengan pemanasan dalam olahraga itu sendiri dan ditutup dengan pendinginan.

Saat ini masyarakat masih mengabaikan pentingnya pemanasan dan pendinginan berolahraga, hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dengan beberapa pelatih yang saya temui, banyaknya alasan orang baru bergabung namun tidak lanjut untuk berolahraga lagi adalah adanya terkena trauma cedera olahraga. Tercatat bahwa di Amerika Serikat oleh ACSM terdapat 100.000 terdapat korban cedera olahraga tiap tahunnya. Walaupun di

Indonesia belum ada catatan resmi berapa banyak korban cedera olahraga. Namun, dalam data RS. Halmahera Bandung meringkas bahwa terdapat lebih dari 20.000 korban cedera olahraga tiap tahunnya, yang dapat menyebabkan pensiun dini terhadap atlet maupun non atlet.

Melihat fenomena ini, penulis tertarik untuk menjadikan pencegahan cedera olahraga dengan cara mementingkan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga sebagai tema untuk menyelesaikan tugas akhir. Penulis berasumsi bahwa jika penderita cedera olahraga didominasi para anak muda, berarti sebenarnya dapat dilakukan pencegahan dini. Dengan target 18-25 tahun. Dengan adanya kampanye ini diharap dapat mengubah pola pikir masyarakat akan pentingnya memperhatikan kesehatan dalam berolahraga sedini mungkin dimulai dari kebiasaan berolahraga yang benar. Sehingga terhindar dari cedera olahraga. Serta kurangnya kampanye terdahulu mengenai keselamatan berolahraga. Maka dari itu ada persepsi yang salah dapat mengakibatkan cedera olahraga di saat olahraga berlangsung dan di kemudian hari. Kampanye tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan pun belum pernah dilakukan. Padahal dengan melakukan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga ini dapat mengurangi resiko cedera olahraga. Dalam penelitian ini, penulis akan merancang kampanye dengan prinsip dan ilmu advertising dan desain komunikasi visual (DKV). Pada bab-bab selanjutnya, penulis akan mengurai masalah-masalah dan merancang solusi berdasarkan kaidah ilmu DKV dalam advertising.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Dari penjelasan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Banyak orang-orang yang tidak meluangkan waktu untuk pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga. Dan terbiasa olahraga saja dapat menyehatkan badan.

2. Kurangnya kampanye edukasi mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelumnya.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana merancang strategi kreatif kampanye pentingnya pemanasan dan pendinginan yang sesuai dengan khalayak sasaran?
2. Bagaimana merancang media visual kampanye yang sesuai dengan khalayak sasaran?

### **1.3 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup berfungsi agar objek pembahasan lebih terarah. Dalam hal ini yang akan dilakukan penulisan adalah membuat perancangan kampanye pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga. Kegiatan promosi ini akan menyandar pada masyarakat dewasa awal usia 18 – 25 tahun yang berdomisili di Kota Bandung dan Indonesia, dan ekonomi menengah. Kampanye ini akan dilakukan di Bandung, karena masih rendah *awareness* masyarakat mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga.

Seperti yang telah disebutkan di latar belakang, solusi dari fenomena tersebut adalah dengan membuat perancangan kampanye dengan cara kreatif dan efektif sehingga dapat memecahkan masalah komunikasi yang terjadi.

### **1.4 Tujuan Perancangan**

1. Terancangnya strategi kreatif kampanye pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam olahraga yang sesuai dengan khalayak.
2. Terancangnya media visual kampanye yang sesuai dengan khalayak sasaran.

### **1.5 Manfaat Perancangan**

Hasil dari perancangan yang dibuat oleh penulis diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis, instansi terkait serta bagi masyarakat luas antaranya :

**a. Bagi penulis**

- a. Dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan S1 Program studi Desain Komunikasi Visual
- b. Memberikan pengalaman kepada penulisa dalam menyelesaikan masalah desain khususnya di bidang konsentrasi *advertising*.
- c. Memberikan wawasan serta pengalaman bagi penulis dalam merancang sebuah kampanye sosial.

**b. Bagi instansi terkait**

- a. Membantu pihak Doogether Indonesia untuk meningkatkan *awareness* pada produk Doogther Indonesia.
- b. Membantu pihak Doogether dalam merancang media visual pendukung kegiatan kampanye dalam berolahraga.

**c. Bagi Masyarakat Luas**

- a. Memberikan wawasan serta pengetahuan bagi masyarakat mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan
- b. Menurunkan angka pensiun dini pada atlet-atlet muda.

## **1.6 Metode Penelitian**

### **1.6.1 Metode yang Digunakan**

Metode yang digunakan dalam perancangan promosi ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Penelitian kualitatif secara umum dapat digunakan untuk penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, aktivitas sosial, dan lain lain ( Sujaweni Wiratna, *Metode Penelitian*, 2014:19).

### **1.6.2 Metode Pengumpulan Data**

1. Observasi

Melakukan pengamatan secara langsung dengan melihat dan mengamati seluruh kegiatan dan aktivitas yang dilakukan oleh dewasa awal usia 17-25 tahun, terutama dalam berolahraga.

## 2. Wawancara

Dengan melakukan tanya jawab kepada narasumber dari beberapa pelatih club olahraga, masyarakat khususnya non komunitas olahraga dan atlet olahraga. Bertujuan untuk mendapatkan informasi yang valid.

## 3. Studi Pustaka

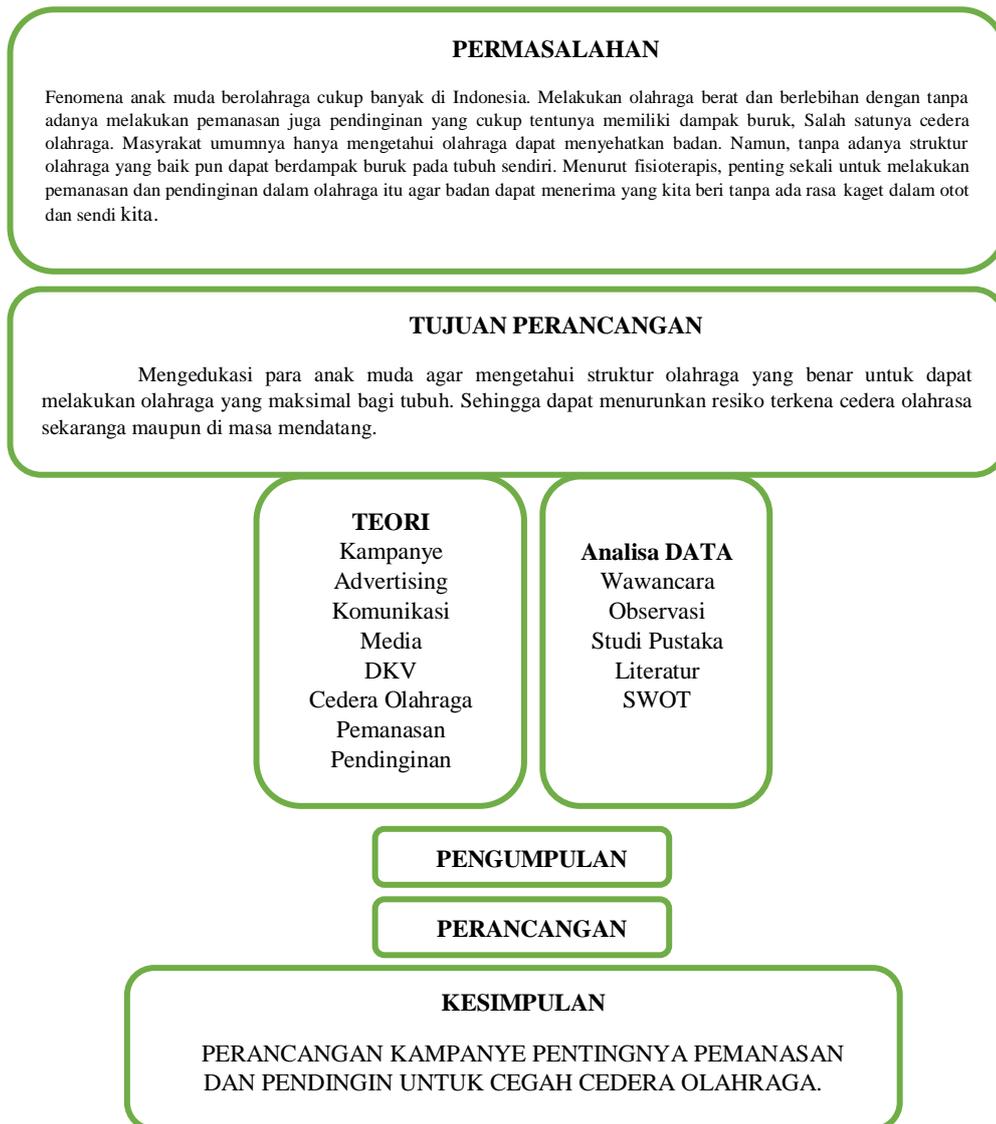
Mencari serta mengolah data yang diperlukan untuk kebutuhan pembuatan laporan dari berbagai informasi yang bersumber didapatkan dari buku dan media elektronik seperti internet

## 4. Literatur

Teknik ini dilakukan dengan cara mencari artikel serta jurnal yang terkait dengan topik dan hasil penelitian yang bersumber dari internet.

### **1.7 Kerangka Perancangan**

Kerangka berfikir merupakan alur dari proses penelitian perancangan dalam membuat strategi media iklan serta informasi pentingnya pemanasan dan pendingin dalam olahraga. Berikut ini merupakan gambaran kerang berfikir :



**Bagan 1 Kerangka Perancangan**  
Sumber: Penulis

## 1.8 Sistematika Penulisan

### a. BAB I Pendahuluan

Fenomena banyaknya keinginan masyarakat untuk mendapatkan badan ideal dan sehat cukup tinggi. Orang yang ingin melakukan olahraga hanya mementingkan hasil akhirnya saja, tanpa mengetahui struktur olahraga yang benar. Karena tanpa adanya pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga memicu kesakitan berlebih di kemudian hari.

b. BAB II Dasar Pemikiran

Teori yang digunakan oleh penulis adalah teori kampanye, teori *Advertising*, teori komunikasi, teori media, teori desain komunikasi visual, teori pemanasan dan pendinginan, dan teori cedera olahraga.

c. BAB III Data dan Analisis Masalah

Pada bab ini berisikan data-data instansi terkait, analisa kampanye sejenis dan matriks.

d. BAB IV Konsep dan Hasil Perancangan

Pada bab ini berisikan penguraian konsep yang dirancang untuk perancangan kampanye sosial.

e. BAB V Penutupan

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran yang merupakan jawaban yang berkaitan dengan rumusan masalah.