

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Manfaat olahraga bagi kesehatan sangatlah banyak, menurut Dharmawan (2016) manfaat berolahraga antara lain sebagai penghilang racun dalam tubuh, penyakit kronis dapat diminimalisir, meminimalisir penyakit tulang, kualitas hidup meningkat, menurunkan berat badan, dan membuat badan menjadi ideal.

Ada sekian banyak jenis olahraga, dari olahraga berat dan olahraga ringan seperti berlari. Lari adalah olahraga yang sangat murah dan mudah dilakukan kapan saja yang tentunya memiliki banyak manfaat tetapi jika tidak dilakukan dengan benar maka akan menimbulkan cedera, selain itu masih banyak hambatan dalam berlari diantaranya malas, tidak bersemangat, dan sibuk karena tuntutan pekerjaan. Salah satu solusi untuk mengatasi berbagai hambatan diatas adalah dengan mengikuti komunitas lari Indo Runners.

Indo Runners merupakan sebuah komunitas lari yang diklaim terbesar di Indonesia dibuat pada tahun 2009. Kegiatannya antara lain, "*Sunday Morning Run*" yakni kegiatan lari bersama setiap hari Minggu pagi, "*Thursday Night Run*" yakni kegiatan lari bersama setiap hari Kamis malam dan juga mengikuti lomba-lomba lari (5 km, 10 km, 21 km, dan 42 km) di Indonesia dan sekitar Asia. Kegiatan rutin lari bersama dilakukan setiap hari Minggu pagi pukul 06.00 WIB dan Kamis malam pukul 18:30 WIB di f(x) Senayan City. Komunitas ini tersebar ke beberapa wilayah besar di Indonesia, diantaranya Jakarta, Surabaya, Medan, juga didirikan di Bandung.

Di Bandung, komunitas Indo Runners ini dibuat pada tahun 2011 yang awalnya memiliki jumlah anggota yang sedikit kemudian bertambah banyak sehingga komunitas ini semakin berkembang. Banyak kegiatan yang dilakukan komunitas

ini diantaranya, kegiatan lari setiap hari Selasa malam atau disebut *Tuesday Night Run* pukul 18.30 WIB dan Minggu pagi atau disebut *Sunday Morning Run* pukul 06.00 WIB dengan tempat berkumpul di Taman Foto Bandung.

Mengingat pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh juga mengurangi penyakit tulang dan penyakit kronis, maka perlu diinformasikan bahwa lari bersama komunitas Indo Runners Bandung sebagai alternatif untuk mengatasi berbagai hambatan dalam melakukan olahraga juga akan mendapatkan banyak manfaat.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Masyarakat kurang mengetahui tentang komunitas Indo Runners Bandung dan kegiatan-kegiatannya.
2. Banyak orang yang kurang mengetahui apa saja manfaat dalam mengikuti komunitas Indo Runners Bandung.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalahnya adalah :

Bagaimana menginformasikan kepada masyarakat tentang Indo Runners Bandung dengan segala kegiatannya dan juga manfaatnya?

I.4 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam perancangan ini yaitu, informasi yang akan disampaikan adalah mengenai keberadaan komunitas Indo Runners Bandung, berbagai kegiatan-kegiatannya, juga manfaat mengikuti komunitas Indo Runners Bandung. Perancangan dilakukan pada tanggal 12 Maret sampai dengan 31 Agustus 2018.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Berdasarkan Rumusan masalah diatas maka tujuan perancangan adalah sebagai berikut:

Menginformasikan kepada masyarakat kota Bandung mengenai keberadaan komunitas Indo Runners Bandung dan berbagai kegiatan-kegiatannya.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Dari tujuan perancangan diatas maka dapat diketahui manfaat perancangan adalah sebagai berikut:

1. Dengan perancangan ini masyarakat jadi tahu tentang komunitas Indo Runners Bandung, kegiatan-kegiatannya, juga manfaat yang akan didapat dari komunitas ini.
2. Bisa menjadi referensi bagi para pelari tunggal yang ingin mengikuti komunitas lari untuk menambah pengalaman atau menambah wawasan seputar berlari.