

BAB II

KOMUNITAS LARI INDO RUNNERS BANDUNG

II.1 Olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan terencana dan terstruktur. Melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Menurut Giriwijoyo (2005) definisi olahraga dan tujuan berolahraga adalah sebagai berikut, olahraga merupakan serangkaian gerak tubuh yang teratur dan direncanakan yang dilakukan untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu.

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, maka olahraga dibagi menjadi:

1. Olahraga prestasi; tekanannya pada pencapaian prestasi.
2. Olahraga rekreasi; tekanannya pada rekreasi.
3. Olahraga kesehatan; tekanannya pada pencapaian kesehatan.
4. Olahraga pendidikan; tekanannya pada pencapaian pendidikan (h.10).

II.1.1 Manfaat Olahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki banyak sekali manfaat, manfaat yang dirasakan mulai dari manfaat jangka pendek yang langsung dapat dirasakan oleh tubuh, sampai dengan manfaat jangka panjang. Berbagai manfaat tersebut menurut Dharmawan (2016) adalah sebagai berikut:

1. Olahraga Dapat Menghilangkan Racun Dalam Tubuh

Zat-zat yang mempunyai sifat racun dapat masuk ke dalam tubuh melalui makanan yang dikonsumsi setiap hari. Racun tersebut akan menyebabkan penyakit karena racun mengendap didalam tubuh. Tetapi dengan melakukan aktivitas olahraga, keringat akan keluar bersama racun dari dalam tubuh.

2. Meminimalisir Terjadinya Penyakit Kronis

Dengan berolahraga penyakit kronis dapat diminimalisir seperti diabetes, *stroke* dan serangan jantung. Berolahraga dapat mengurangi lemak dalam tubuh dan otot jantung menjadi kuat untuk meningkatkan kemampuan jantung dalam mengalirkan darah.

3. Meminimalisir Resiko Penyakit Tulang

Pertumbuhan tulang yang baik dapat dibantu dengan melakukan aktivitas berolahraga, tulang akan menjadi padat dan penyakit tulang (*osteoporosis*) dapat diminimalisir ketika lanjut usia dimasa yang akan mendatang.

4. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup, contohnya seperti membuat tidur menjadi lebih nyenyak, *stress* menjadi reda, dan memperbaiki suasana hati yang sedang buruk.

5. Menurunkan Berat Badan

Berolahraga akan membuat tubuh membakar kalori secara tidak langsung bersama keringat yang ada dalam tubuh sehingga berat badan akan mengalami penurunan.

6. Membuat Tubuh Menjadi Ideal

Selain tubuh akan membakar kalori dengan berolahraga juga akan membuat masa otot berkembang sehingga badan akan menjadi ideal.

II.1.2 Resiko berolahraga

Olahraga sangat dibutuhkan oleh manusia karena membuat tubuh menjadi sehat dan kuat, tetapi jika olahraga dilakukan secara berlebihan akan berdampak buruk bagi tubuh. Menurut Inayah (2014) jika olahraga dilakukan dengan intensitas tinggi lebih dari 90 menit dapat membuat atlet rentan terhadap penyakit hingga 72 jam setelah berolahraga (h. 47).

II.1.3 Lari

Lari adalah melangkah dengan kecepatan tinggi yang mendorong tubuh menggunakan kaki. Cabang olahraga lari sudah dilakukan sejak peradaban kuno, maka lari merupakan olahraga tertua di dunia. Lari sama dengan melakukan aktifitas berjalan, namun memiliki kecepatan yang lebih tinggi sebab dilakukan dengan lebih cepat sehingga urutan gerak dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapnya. Tahap menopang yang terdiri dari menopang salah satu kaki ke depan dan satu kaki lagi mendorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap

mengayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau disebut juga dengan istilah *recovery*.

II.1.4 Jenis-Jenis Lari

Dalam olahraga lari tentunya mempunyai jenis-jenis lari yang dapat dibedakan menurut jarak tempuhnya, lari terbagi menjadi 4 jenis yaitu lari jarak pendek, menengah, jauh, dan estafet. Jika jarak tempuh lari semakin pendek maka pelari dituntut untuk semakin cepat dalam berlari, jika jarak semakin jauh maka pelari dituntut untuk menggunakan banyak tenaga yang harus dikeluarkan.

Menurut infoana.com (2017) lari dibagi menjadi 4 jenis diantaranya:

1. Lari Jarak Pendek atau Sering Disebut *Sprint*

Lari jarak pendek adalah dimana pelari harus berlari sampai kepada jarak yang telah ditentukan dengan kecepatan penuh dan maksimal.

Seorang pelari jarak pendek biasa disebut dengan nama *Sprinter*, jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter merupakan jarak yang harus ditempuh para *sprinter*. Perbedaan lari jarak pendek dengan jenis lari yang lain adalah pada penggunaan tenaga, pengaturan nafas dan kecepatan pelari, dalam gerakan pelari jarak pendek pada dasarnya sama.

2. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah mempunyai jarak tempuh mulai dari 800 meter sampai 1500 meter. Lari jarak menengah mempunyai gerakan yang sedikit berbeda dengan jarak pendek yaitu posisi pada saat kaki mendarat. Pada saat lari jarak menengah pendaratan kaki dan tumit, tolakan dilakukan dengan ujung kaki merupakan posisi kaki pada lari jarak menengah ini, serta pada saat dalam posisi *start* dilakukan dengan cara berdiri.

3. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh dilakukan dengan jarak tempuh sejauh 3000 meter, 5000 meter, hingga 10000 meter. Pada lari jarak jauh ini biasanya dilakukan diluar lapangan atau menggunakan jalan umum.

4. Lari Estafet

Pada lari sambung atau estafet dilakukan secara berkelompok dan berlari secara bergantian yang terdiri dari 4 orang, biasanya pelari memindahkan tongkat ke

pelari yang lainnya dengan zona panjang 20 meter. Jika perpindahan tongkat diluar zona tersebut maka kelompok tersebut dinyatakan gagal atau didiskualifikasi.

II.1.5 Manfaat Lari

Berlari tentu mempunyai manfaat untuk pelakunya yang membuat tubuh menjadi tetap sehat baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang. Menurut Hanif (2015) berlari mempunyai banyak manfaat sebagai berikut:

1. Menjaga Kesehatan Jantung

Dengan konsisten lari setiap pagi seminggu pelari bisa mencapai 16 km lebih maka seseorang akan terhindar dari kerusakan jantung sebab, saat seseorang berlari maka akan memompa darah dari dan ke jantung. Selain itu saat berlari jantung bekerja memompa darah lebih cepat dengan tekanan tinggi, maka jantung terlatih untuk selalu terbiasa bekerja alam kondisi optimalnya.

2. Memperkuat Tulang

Dalam sebuah riset yang dilakukan oleh The Low Bone Development Study, Tulang merupakan jaringan hidup yang perlu diperkuat melalui latihan beban. Lari juga merupakan latihan beban karena mendayagunakan berat badan dalam melakukannya.

3. Meningkatkan Kecerdasan

Otak yang memiliki bobot 1,5 kg dalam tubuh memiliki peran paling penting, maka fungsi otak harus dioptimalkan agar potensi diri bisa keluar dengan maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti Universitas Minnesota, Minneapolis mengatakan bahwa olahraga berlari dapat meningkatkan fungsi otak, seperti mempertajam ingatan dan meningkatkan kemampuan berpikir (h. 21).

II.1.6 Resiko Lari

Selain banyak manfaat dari berlari jika dilakukan tidak benar maka akan menimbulkan cedera, menurut ISMC (2015) terdapat 115 kasus cedera pada pelari dari sebuah klinik kedokteran Jakarta diantaranya:

1. Cedera yang sering dialami pelari adalah keseleo, banyak pelari yang meremehkan cedera ini, jika dibiarkan terus menerus keseleo akan rentan terulang dikarenakan refleks pelari kurang menjaga keseimbangan.
2. *Jumper's knee* merupakan cedera yang ditandai rasa sakit pada lutut saat berlari, terutama saat melakukan gerakan menekuk lutut.
3. *Meniscus Injury*, Dalam jaringan rongga sendi lutut terdapat meniscus yang berfungsi sebagai bantalan ketika kaki dihentakkan saat berlari. Jika otot tungkai lemah maka akan meningkatkan resiko *meniscus injury* dimana bantalan meniscus tersebut rusak karena beban yang berlebihan.
4. *Shin-sprint*, gejala sakit yang ditimbulkan pada saat berlari adalah diarea sisi depan betis.
5. *Illio-tibial band syndrome*, cedera ini terjadi akibat gesekan tendon illio-tibia dengan bagian ujung tulang paha yang menyebabkan sakit pada bagian samping luar lutut.

II.1.7 Hal-Hal Yang Harus Dipersiapkan Sebelum Berlari

Ada beberapa hal yang harus dilakukan sebelum berlari agar mengurangi cedera pada saat berlari, menurut Nanda (2014) berikut adalah hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan olahraga lari:

1. Jaga asupan makanan dan nutrisi untuk tubuh, sebelum berlari hindari makan berat selama 2 jam, minuman yang mengandung soda dan gula karena akan menimbulkan rasa dehidrasi. Dianjurkan untuk memakan satu atau dua buah pisang dan air mineral 15 menit sebelum berlari.
2. Perhatikan kondisi fisik, jika mempunyai penyakit yang dapat menghambat dalam aktivitas berolahraga, lebih baik konsultasi dahulu kepada dokter. Berlari dianjurkan dalam keadaan sehat karena jika dalam keadaan sakit dapat meningkatkan resiko cedera pada fisik.
3. Gunakan sepatu khusus sesuai bentuk kaki, dalam berlari pemilihan sepatu adalah hal yang penting karena akan membuat nyaman ketika berlari dan menurunkan resiko cedera pada kaki.

4. Lakukan pemanasan yang baik, pemanasan dilakukan untuk menghindari cedera seperti keram atau terkilir. Pemanasan lebih baik dilakukan 5-10 menit sebelum berlari.
5. Pahami teknik berlari dengan benar, berlari mempunyai teknik tersendiri agar pelari tidak cedera dan mengurangi rasa mudah lelah, durasi yang dianjurkan untuk pemula adalah 30 menit setiap berlari dan maksimal 3 kali dalam satu minggu.

II.1.8 Teknik Berlari

Resiko cedera dapat dikurangi apabila berlari dengan koordinasi gerak yang baik juga dapat menghemat banyak tenaga, tetapi masih banyak yang belum mengetahui cara berlari yang baik dan benar. Menurut Erawati (2016) teknik berlari yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

1. Badan sedikit condong ke depan, rileks, dan tidak kaku.
2. Pandangan lurus ke depan atau pandangan horizontal.
3. Ayunkan lengan dengan rileks, mengayun disamping tubuh dan lengan ditekuk 90 derajat.
4. Atur irama dan panjang langkah agar tepat dan teratur, tidak terlalu pendek dan memanjangkan langkah.
5. Ketika mendarat lakukanlah dengan telapak bagian tengah sedikit ke depan.
6. Hindari menekan langkah yang terlalu keras ketanah.

II.1.9 Komunitas

Jika dilihat secara luas komunitas adalah kelompok dari berbagai individu yang saling berinteraksi dalam daerah tertentu dan berbagi lingkungan. Biasanya mempunyai ketertarikan yang sama.

Komunitas dapat diartikan juga sebagai kelompok yang menunjukkan adanya kesamaan sosial sebagai ciri keanggotaannya, misalnya seperti: kesamaan pekerjaan atau profesi, tempat tinggal, kesamaan hobi dan kegemaran dan lain sebagainya. Seperti contohnya: kelompok petani atau peternak, kelompok warga, kelompok pelukis dan lain sebagainya.

Pembentukan komunitas dilakukan oleh individu-individu yang mempunyai kedudukan setara dan dibangun karena kebutuhan fungsional dan kepentingan bersama untuk memenuhi kebutuhan sosial yang didasarkan atas kesamaan latar belakang sosial, ekonomi, ideologi, budaya. Secara fisik suatu komunitas dibatasi oleh lokasi atau wilayah geografis. Menurut Sarason (dalam Wibowo, 2017) mendefinisikan “komunitas sebagai suatu jaringan hubungan yang tersedia, saling mendukung, dan didalamnya orang-orang dapat memenuhi kebutuhan mereka” (hal. 16).

II.1.10 Ciri-Ciri Komunitas

Adapun ciri-ciri dari sebuah komunitas yaitu, komunitas mempunyai anggota dan saling mempengaruhi, mempunyai kesamaan identitas kelompok dan memiliki ikatan emosional antar anggotanya.

II.1.11 Jenis – jenis Komunitas

Komunitas mempunyai mempunyai 2 jenis, Heller (1989) membedakan dua jenis komunitas tersebut yaitu:

komunitas lokal (*community as locality*) dan kelompok relasional (*community as a relational group*). Komunitas lokal adalah komunitas yang berkembang berdasarkan kedekatan tempat tinggal anggotanya. Individu-individu itu menjadi satu komunitas karena kedekatan fisik berada dalam satu wilayah, misalnya komunitas penghuni rumah susun Tanah Abang Jakarta. Komunitas relasional adalah hubungan antar manusia membentuk suatu komunitas yang tidak terbatas pada wilayah tempat tinggal saja, melainkan karena ada hubungan antar pribadi, seperti kelompok pertemanan dilingkungan rumah dan sekolah, atau memiliki hobi, minat dan kepentingan bersama, misalnya komunitas pecinta alam, klub *bowling*, klub *moge* (motor gede) dan sebagainya (h. 18).

II.1.12 Komunitas Lari Indo Runners

Indo Runners merupakan sebuah komunitas lari terbesar di Indonesia, yang terbuka untuk siapa saja guna memberi kesempatan bagi para anggotanya atau pun masyarakat yang tertarik untuk melakukan kegiatan olahraga lari bersama secara

rutin atau pada acara tertentu. Komunitas ini dibuat oleh Reza Puspo yang pada dasarnya menyukai olahraga dan membentuk komunitas ini pada tahun 2009 yang mempunyai misi untuk menyebarkan “virus lari” kepada sebanyak mungkin warga Indonesia. Target yang ditetapkan dalam misi ini paling tidak 1% dari total penduduk Indonesia, juga visi untuk menjadikan lari sebagai bagian dari budaya orang Indonesia. Awal dibentuknya komunitas Indo Runners adalah sebuah lomba virtual untuk sebuah situs alat olahraga di Jakarta oleh Reza. Banyak orang yang berminat mengikuti lomba virtual tersebut dan berhasil menarik masyarakat untuk berpartisipasi, sehingga terbentuk komunitas Indo Runners yang sudah berjalan selama 8 tahun.



Gambar II.1 Reza Puspo

Sumber: <http://www.ghiboo.com/wp-content/uploads/2014/09/rezap.png>
(Diakses pada: 14/11/2017)

Indo Runners mulanya hanya sebuah kelompok kecil kurang yang terdiri dari 30 orang, sebagian besar tidak saling mengenal satu sama lain. Indo Runners aktif dalam sosial media Facebook: www.facebook.com/indo.runners/, Instagram: @indorunners, dan Twitter: @IndoRunners untuk membagikan informasi kegiatan kepada anggota dan pengikutnya.

II.1.13 Kegiatan Komunitas Lari Indo Runners

Kegiatan Indo Runners antara lain, lari bersama setiap hari Minggu (*Sunday Morning Run*) dan Kamis malam (*Thursday Night Run*), mengikuti lomba-lomba lari 5 km, 10 km, 21 km, dan 42 km di Indonesia dan sekitar Asia, serta berbagi ilmu seputar olahraga lari. Dengan adanya kegiatan rutin, komunitas Indo Runners ingin menunjukkan kepada masyarakat bahwa sebenarnya lari adalah olahraga yang

menyenangkan dan tidak susah untuk dijalani. Salah satu contoh pada saat Jakarta International 10 Km dua tahun yang lalu, Indo Runners berlari dengan menggunakan kostum Gatot Kaca, Mario Bross, Si Pitung, dan lainnya.

Selain mengadakan kegiatan rutin seperti lari Bersama pada Kamis malam “*Thursday Night Run*” dan lari bersama pada Minggu pagi “*Sunday Morning Run*”, Indo Runners juga mengadakan acara-acara unik dengan tema tertentu seperti Kawin Lari, *Christmas Run*, *New Year’s Run*, *Batik Run* (dalam rangka hari Batik Indonesia pada 2 Oktober 2012 lalu), kontes kostum saat Jakarta 10 Km dan berbagai acara sosial dengan sesama bernama *Caring*, *Sharing* dan *Running* (CSR) meliputi penggalangan dana saat Lebaran dan Natal. Pada saat *Batik Run*, para anggota diminta untuk mengenakan pakaian batik dan akan dipilih pemenang melalui foto yang menerima suara terbanyak di halaman Facebook komunitas Indo Runners. Hadiah tersebut dibeli dengan uang yang dikumpulkan oleh tim Indo Runners, diharapkan dengan adanya hadiah dapat mendorong para anggota untuk giat berlari dan acara tersebut jadi menyenangkan.

II.1.14 Komunitas Lari Indo Runners Bandung

Indo Runners adalah komunitas lari terbesar di Indonesia, yang pada awalnya hanya lomba virtual di sebuah situs olahraga yang dibuat oleh Reza Puspo pada tahun 2009. Kemudian komunitas ini semakin berkembang dan tersebar ke beberapa wilayah di Indonesia salah satunya Kota Bandung. Komunitas lari di Bandung ini dibuat pada tahun 2011 yang awalnya memiliki jumlah anggota yang sedikit kemudian bertambah banyak yang mulai tahu komunitas ini, mengikuti kegiatan-kegiatannya, dan bergabung di Facebook sehingga komunitas ini semakin berkembang.

Komunitas Indo Runners Bandung, dengan rutin melakukan 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. Biasanya peserta berlari menempuh jarak 5-10 km dan para

peserta diharapkan memakai perlengkapan olahraga berwarna cerah pada saat kegiatan lari malam.



Gambar II.2 Komunitas Indo Runners Bandung

Sumber: [/www.instagram.com/p/BdJb-Pqllah/?hl=id&taken-by=indorunnersbdg](https://www.instagram.com/p/BdJb-Pqllah/?hl=id&taken-by=indorunnersbdg)
(Diakses pada: 26/11/2017)

Indo Runners Bandung juga menyediakan baju khas komunitasnya yang bisa beli oleh para anggotanya melalui toko-toko *online*. Baju yang disediakan berwarna dasar biru dan diberi nama pada bagian punggung sesuai nama pembeli atau pemilik baju.



Gambar II.3 Baju Indo Runners Bandung

Sumber: <https://www.instagram.com/p/BYcPwQeFXZM/?taken-by=indorunnersbdg>
(Diakses pada: 08/01/2018)

Indo Runners Bandung aktif dalam sosial media Instagram, dengan alamat Instagram @IndoRunnersBdg dengan *hashtag* #maribergerak #marilari dan Facebook Indorunnersbandung dengan jumlah anggota 2000 orang yang aktif dan

tersebar tidak hanya di wilayah Kota Bandung saja. Indo Runners Bandung menggunakan sosial media ini bertujuan untuk mendokumentasikan kegiatan juga memberikan informasi kepada anggota dan pengikutnya, seperti kegiatan rutin atau acara besar yang diselenggarakan oleh Indo Runners Bandung ataupun Indo Runners.

II.1.15 Kegiatan Komunitas Lari Indo Runners Bandung

Banyak sekali kegiatan positif yang dilakukan oleh komunitas Indo Runners Bandung, kegiatan rutin setiap Minggu, acara untuk bersenang-senang, memperingati hari jadi nasional, sampai penggalangan dana untuk orang yang sedang sakit atau yang terkena musibah.

1. Kegiatan Rutin *Tuesday Night Run* dan *Sunday Morning Run* Kegiatan rutin berlari setiap hari Selasa malam (*Tuesday Night Run*) dan hari Minggu pagi (*Sunday Morning Run*) dimulai pada pukul 18.30 WIB di Taman Foto Bandung. Para peserta yang mengikuti kegiatan lari ini tidak dikhususkan untuk para anggota komunitas Indo Runners Bandung saja, tetapi terbuka juga untuk masyarakat yang ingin mengikuti lari bersama.



Gambar II.4 *Tuesday Night Run*
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Peserta diharapkan menggunakan perlengkapan olahraga berwarna cerah untuk memperjelas pandangan dalam melakukan lari bersama saat malam.



Gambar II.5 *Sunday Morning Run*

Sumber: https://instagram.com/p/BcO-7BkFY_A/?taken-by=indorunnersbdg
(Diakses pada: 26/12/2017)

Para peserta berkumpul, berdoa dan pemanasan terlebih dahulu di Taman Foto Bandung untuk menghindari cedera seperti kram pada saat lari bersama. Para peserta dipimpin dan diawasi oleh anggota Indo runners Bandung untuk mengarahkan para peserta dan melakukan pertolongan pertama pada saat terjadi cedera dalam kegiatan rutin ini.

2. *Piknik Run*

Piknik Run adalah kegiatan lari yang diselenggarakan oleh Indo Runners Bandung pada tanggal 10 Desember 2017 di Ciwidey dan Pangalengan Jawa Barat. Para peserta berkumpul di Masjid Besar Ciwidey pukul 06.30 WIB dengan biaya yang harus disiapkan oleh para peserta yaitu sebesar Rp.30000.



Gambar II.6 *Piknik Run*

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Kegiatan ini diikuti oleh 49 peserta, berlari naik turun sekitar lokasi rehabilitasi primata dengan jarak 8 km, setelah selesai para peserta melihat kegiatan para primata Jawa, arung jeram, dan makan bersama.

3. Kartini *Run*

Kartini *Run* adalah aksi lari bersama untuk memperingati hari Kartini yang diperingati setiap tanggal 21 April, para peserta lari diwajibkan datang pukul 18.30 WIB dengan *start* dan *finish* bertempat di Taman Foto Bandung.



Gambar II.7 Kartini *Run*
Dokumentasi Pribadi (2018)

Menurut Maria Sari (Salah satu anggota Indo Runners Bandung) Kartini Run ini adalah momentum saja pada waktu yang bersamaan dengan hari Kartini tetapi intinya memberitahu kepada masyarakat, dengan lari bisa memberikan manfaat lain. Dalam hal ini mengingatkan kepada anggota komunitas akan adanya hari kartini.

Para peserta diharapkan menggunakan pakaian daerah atau aksesoris unik yang mewakili atau menunjukkan identitas suatu daerah. Selain itu para peserta diberi hiburan berupa permainan dan hadiah selama acara berlangsung (Yatti, 2016). Kartini *Run* ini adalah acara unik sebuah komunitas lari atau suatu ciri khas tersendiri sebagai komunitas untuk memperingati hari Kartini ini, menyalurkan aspirasi bahwa komunitas ini tidak lupa dengan budaya, papar salah satu anggota Indo Runners Bandung dalam wawancara Inspiratv.

4. *Fun Run: Run For The Light*

Run for the Light merupakan sebuah program dari Indo Runners Bandung yaitu *Fun Run* 5 kilometer yang bertujuan untuk memberikan manfaat dari komunitas lari Indo Runners Bandung bagi lingkungan sekitar. Dana yang telah terkumpul dari kegiatan *Fun Run* ini digunakan dalam mendanai operasi katarak bagi sebagian pasien yang tidak mampu. Dana tersebut diserahkan kepada Persatuan Dokter Ahli Mata Jawa Barat (PERDAMI Jabar).



Gambar II.8 *Fun Run: Run for the Light*

Sumber: <https://pbs.twimg.com/media/CHbF3-JUkAAaati.jpg>
(Diakses pada: 26/12/2017)

Para pelari yang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini salah satunya karena untuk mengumpulkan dana atau donasi. Diselenggarakan pada Minggu, 14 Juni 2015, di Taman Balai Kota Bandung, acara ini berlangsung cukup meriah. Dalam acara tersebut terdapat hadiah yang diundi dan dibawa pulang oleh 30 orang (Bio, 2016).

5. *New Year Run*

Indo Runners Bandung mengajak anggotanya dan masyarakat melalui sosial media Instagram merayakan malam tahun baru 2018 dengan berlari malam.



Gambar II.9 *Fun Run: New Year Run*

Sumber: <https://www.instagram.com/p/BdXsUzrFZnf/?taken-by=indorunnersbdg>
(Diakses pada: 08/01/2018)

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 31 Desember 2017 berkumpul di Taman Foto pukul 21.00 WIB. Diikuti oleh 49 orang peserta menempuh jarak lari 20,18 km para peserta lari berkeliling Kota Bandung menikmati pemandangan dan suasana akhir tahun bersama-sama.

II.1.16 Manfaat Mengikuti Komunitas Indo Runners Bandung

Komunitas dibuat oleh individu-individu karena memiliki kesamaan visi, misi, hobi, atau minat yang sama, maka dari itu dalam berkomunitas pasti memiliki banyak manfaat, Komunitas Indo Runners juga banyak memberi manfaat baik bagi anggotanya ataupun bagi masyarakat, manfaat yang akan didapatkan bagi anggotanya antara lain:

1. Mengetahui bagaimana cara berlari yang baik dan benar, masih banyak orang yang melakukan aktivitas lari terkena cedera karena tidak mengetahui bagaimana cara berlari yang baik dan benar, komunitas Indo Runners Bandung sering berbagi informasi seputar lari termasuk apa yang harus dilakukan sebelum berlari, pada saat berlari, dan sesudah berlari. Menurut Maria Sari yang merupakan salah satu pendiri komunitas lari Indo Runners Bandung yang harus diperhatikan agar memperkecil kemungkinan cedera saat berlari adalah melakukan pemanasan yang baik dan *stretching* yang baik, menjaga asupan nutrisi ke dalam tubuh dan juga latihan. Orang-orang selalu berpikir bahwa jika ingin berlari dengan baik maka harus latihan terus menerus dengan berlari

padahal tidak demikian, banyak latihan-latihan diluar lari yang bisa dilakukan misalnya penguatan untuk otot sekitar perut dan juga kaki.

2. Mendapatkan banyak teman dari beragam profesi, berbagai latar belakang dan beragam minat, para anggota komunitas lari Indo Runners Bandung tidak hanya para karyawan atau mahasiswa saja, segala macam profesi, latar belakang, dan minat berkumpul dalam komunitas ini sangat terbuka bagi masyarakat yang tidak dikhususkan anak muda atau orang tua, semua kalangan bisa mengikuti kegiatan yang dilakukan komunitas Indo Runners.

Tidak hanya anggotanya saja yang mendapatkan manfaat dari komunitas ini, melalui kegiatan-kegiatannya Indo Runners Bandung juga memberikan manfaat bagi masyarakat yaitu melakukan penggalangan dana bagi para penderita penyakit seperti lupus, katarak, dan donor darah. Selain itu penggalangan dana juga dilakukan untuk orang yang membutuhkan saat Lebaran dan Natal.

II.2 Kondisi Masyarakat

Gaya hidup masyarakat modern yang semakin tidak sehat dikarenakan kurangnya aktivitas fisik. Masyarakat lebih memilih menggunakan alat transportasi dibanding berjalan kaki menuju tempat bekerja, sehingga aktivitas fisik seperti olahraga sudah kurang dilakukan oleh masyarakat modern ini. Alasan terlalu lelah bekerja atau terlalu sibuk bekerja membuat masyarakat malas untuk berolahraga sehingga menjadikan gaya hidup semakin tidak sehat. Tetapi saat ini masyarakat mulai melakukan aktivitas berolahraga yaitu berlari, menurut Putra (2014) masyarakat urban mulai memandang lari sebagai gaya hidup, dari komunitas kecil hingga komunitas besar hampir setiap Minggu beragam kegiatan lari dilakukan.

II.3 Resume

II.3.1 Kusioner

Olahraga sangatlah penting untuk kesehatan tubuh dan juga mengurangi resiko terkena penyakit di masa yang akan datang. Lari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan yang memiliki banyak manfaat, terlebih dengan mengikuti

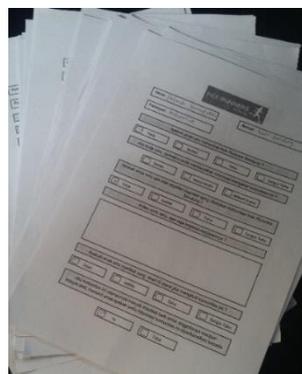
komunitas lari Indo Runners Bandung akan menambah lebih banyak lagi manfaat. Perancangan ini untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya masyarakat Kota Bandung yang masih belum mengetahui komunitas lari ini.

Berdasarkan kusioner yang dilakukan kepada masyarakat Kota Bandung pada tanggal 09 Mei 2018 kepada 52 responden di Lapangan Gasibu Bandung. Kusioner ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang seberapa banyak pengetahuan masyarakat mengenai komunitas lari Indo Runners Bandung dan kegiatan-kegiatannya. Dari hasil kusioner dapat disimpulkan bahwa:



Gambar II.10 Diagram kusioner
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Dari 52 Responden yang mengetahui tentang komunitas Indo Runners Bandung sebanyak 6 responden, sedikit mengetahui sebanyak 14 responden, dan 32 responden tidak mengetahui tentang komunitas ini.



Gambar II.11 Lembar Kusioner
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

II.4 Usulan Desain

Dari analisa yang telah diuraikan diperlukan media untuk menginformasikan kepada masyarakat tentang komunitas Indo Runners Bandung yaitu dengan video informasi yang diharapkan dengan media tersebut akan mempermudah masyarakat dalam mendapat informasi yang jelas juga meningkatkan ketertarikan masyarakat untuk mengikuti komunitas lari Indo Runners. Dalam perancangan video informasi tersebut memuat informasi tentang komunitas Indo Runners Bandung, kegiatan-kegiatannya, manfaat, dan tips atau tutorial pemanasan sebelum berlari agar mengurangi resiko cedera.