BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Jalan kaki merupakan aktivitas fisik yang termasuk ke dalam olahraga ringan. Olahraga jalan kaki tidak diharuskan menggunakan peralatan atau pakaian olahraga khusus. Salah satu yang menjadi faktor penting untuk membentuk fisik yang kuat juga sehat adalah berolahraga jalan kaki secara konsisten juga rutin. Pada zaman modern ini, semua kebutuhan serba mudah untuk didapat tanpa bersusah payah terlebih dahulu. Di sisi lain banyak gagasan baru muncul dalam hal bertransportasi. Salah satunya adalah kendaraan motor. Kendaraan bermotor sangatlah berguna bagi umat manusia yang membutuhkannya. Motor merupakan kendaraan yang efisien dan efektif untuk penggunanya dalam hal mengirit waktu dan tenaga.

Menggunakan motor ataupun jalan kaki adalah dua hal sama yang bisa dilakukan untuk menuju tempat tujuan. Namun sekarang ini cukup banyak pejalan kaki yang beralih menggunakan kendaraan motor untuk berpindah tempat dengan alasan yang beragam. Hal tersebut membuat rendahnya tingkat keinginan masyarakat untuk melakukan olahraga jalan kaki, terutama kalangan remaja yang malas bahkan enggan untuk keluar rumah menuju tempat tujuan dengan berjalan kaki walaupun dengan jarak relatif dekat. Tidak hanya itu, ada beberapa alasan lain, diantaranya muncul alasan yang paling melekat adalah karena negara Indonesia mempunyai iklim tropis sehingga berjalan kaki ke tempat tujuan di bawah terik matahari tidaklah menyenangkan. Selain itu juga fasilitas umum seperti trotoar yang kurang memadai, dalam keadaan rusak, sedang diperbaiki, dipakai tempat parkir, untuk berjualan ataupun terabaikan dan sebagian trotoar yang beralih fungsi membuat pejalan kaki tersisihkan hingga menjadi salah satu penghambat untuk melakukan aktivitas ringan tersebut.

Menggunakan kendaraan bermotor untuk menempuh tempat tujuan bukanlah hal yang salah. Hanya saja akan lebih baik dilakukan dengan jalan kaki untuk menuju tempat tujuan apalagi jika jarak tempuh yang dituju relatif dekat. Dengan berjalan kaki ada beberapa keuntungan yang didapat, diantaranya adalah lebih mengenal

lingkungan dan keadaan sekitar selama perjalanan, dapat bersosialisasi dengan beberapa orang yang ditemui di jalan, dapat mengirit ongkos dan bahan bakar jika tidak menggunakan kendaraan, dan terakhir manfaat yang cukup besar yaitu mendapatkan manfaat kesehatan dan kebugaran pada tubuh. Menurut Djony Lisman dalam buku Dont Worry Be Healthy (2014) “Pada umumnya dengan berjalan kaki selama 20 menit pertama akan muncul keringat dan untuk membakar lemak dalam tubuh membutuhkan waktu lebih dari itu, umumnya dianjurkan dalam waktu sekitar 30 menit atau satu jam selama sehari untuk melakukan olahraga jalan kaki” (h.114).

Dengan olahraga ringan berjalan kaki akan lebih dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga, menghargai, dan menyayangi tubuh sendiri. Pentingnya perancangan ini untuk ditindak lanjuti untuk mengajak dan menarik perhatian masyarakat menaruh ikut andil dalam program aktivitas fisik berupa jalan kaki. Diharapkan perancangan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk kembali melestarikan budaya jalan kaki seperti sebelum maraknya terdapat kendaraan bermotor dan fasilitas instan lainnya seperti pada di zaman modern ini.

I.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan perancangan yang akan diajukan berdasarkan ringkasan beberapa masalah dari latar belakang dan dapat diidentifikasikan permasalahannya sebagai berikut:

- Rendahnya tingkat keinginan masyarakat untuk melakukan olahraga jalan kaki
- Semakin banyak masyarakat yang menggunakan kendaraan bermotor untuk berpergian walau jarak relatif dekat
- Indonesia mempunyai iklim tropis sehingga berjalan kaki ke tempat tujuan di bawah terik matahari tidaklah menyenangkan
- Sebagian trotoar yang beralih fungsi membuat pejalan kaki tersisihkan

I.3 Rumusan Masalah

Maka berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dipilih dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut.

Bagaimanakah agar mampu mengajak dan mengubah pola pikir masyarakat, khususnya masyarakat kota Cimahi untuk memiliki ketertarikan bergerak dengan olahraga jalan kaki untuk remaja?

I.4 Batasan Masalah

Agar perancangan ini dapat berlangsung lebih fokus dan mendalam maka hanya akan dibatasi oleh hal yang berkaitan dengan penyebab masyarakat enggan melakukan olahraga jalan kaki juga banyaknya manfaat melakukan olahraga jalan kaki dan cara untuk mengatasinya dengan mengajak masyarakat dengan media yang membuat masyarakat tertarik untuk kembali melakukan olahraga jalan kaki.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Diadakanya perancangan ini bertujuan agar masyarakat terutama pada kalangan remaja akhir diharapkan dan hendaknya mengetahui manfaat dari jalan kaki. Selain itu juga diharapkan mengurangi dalam hal ketergantungan menggunakan kendaraan bermotor untuk menempuh tempat tujuan meskipun jarak tempuhnya cukup dekat. Menghilangkan rasa enggan dan malas ataupun sikap gengsi juga alasan lain.

I.5.1 Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan diantaranya adalah masyarakat bisa lebih tersadar pentingnya melakukan olahraga jalan kaki. Banyak manfaat dari olahraga jalan kaki bagi kesehatan tubuh diantaranya membuat fisik lebih sehat dan bugar, juga menghilangkan *stress*. Perancangan ini diharapkan masyarakat tertarik dan bersedia mempertahankan budaya kebiasaan jalan kaki yang hampir ditinggalkan oleh kebanyakan masyarakat khususnya pengguna kendaraan bermotor.