

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kombinasi dari gerakan mengolah tubuh, yang memberikan dampak terhadap tubuh secara keseluruhan, atau disebut juga sebagai Olahraga, memiliki peran dalam proses tubuh. Tubuh akan mengalami rangsangan pada otot-otot, tulang, dan bagian tubuh lain dalam bergerak. Dikutip dari situs deherba.com, pentingnya olahraga dapat dikatakan seperti sebuah mesin yang tidak pernah dijalankan atau di gerakan, akibatnya beberapa bagian dari mesin tersebut akan mengalami kusakan karena tidak terbiasa untuk terus bergerak atau bekerja. Menurut Hans Tandra (1951), Olahraga merupakan setiap gerakan tubuh yang teratur dan berirama yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran tubuh pelakunya.

Dapat disimpulkan bahwa olahraga bukan hanya sebuah pilihan dari profesi, melainkan kegiatan yang dibutuhkan untuk tubuh. Pentingnya olahraga pun didukung oleh dampak buruk yang terjadi ketika tubuh kurang berolahraga. Situs dokita.co menjelaskan dampak-dampak buruk jika tubuh kurang berolahraga, diantaranya adalah hipertensi, sakit jantung, osteoporosis, obesitas, diabetes, depresi, dan kanker payu darah untuk wanita. Banyak para ahli dan media yang menjelaskan bahwa olahraga adalah suatu keharusan yang harus dilakukan, untuk membuat tubuh tidak menimbun penyakit semakin bertambahnya usia. Robi, seorang *personal trainer* dan mantan atlet binaraga, mengatakan bahwa setiap harinya tubuh menimbun lemak karena makanan yang kita konsumsi, lemak itu akan membahayakan ketika semakin lama ditimbun dalam tubuh. Karenanya, proses pembakaran lemak sangat dibutuhkan olah tubuh, dengan cara berolahraga secara rutin.

Pentingnya olahraga sudah banyak diketahui oleh masyarakat, sehingga banyak saat ini jenis olahraga yang menjadi pilihan untuk dilakukan. Salah satu dari jenis olahraga tersebut adalah olahraga *Bodyshaping*. Olahraga *Bodyshaping* menurut *UNESCO*, adalah usaha membentuk otot dan tubuh sehingga terlihat rampiing dan atletis. Sama halnya dengan olahraga lainnya, renang, basket, dan sepak bola.

Bodyshaping menjadi salah satu olahraga yang cukup populer saat ini. Olahraga ini menjadi populer dikarenakan banyak dari pelakunya yang mengharapkan hasil dari berolahraga *Bodyshaping* ini. Menurut survey singkat yang dilakukan oleh penulis, 7 dari 10 pelaku olahraga *Bodyshaping* di salah satu tempat fitness di kabupaten Bandung, mengaku bahwa alasan utama mereka melakukan olahraga ini bukanlah karena ingin sehat, tetapi mengharapkan mendapat tubuh yang ideal. Tubuh yang ideal merupakan impian beberapa orang, terutama para pelaku olahraga *Bodyshaping*. Berawal dari keinginan untuk dapat diterima di lingkungan sosial, sehingga memulai suatu tindakan nyata. Hal tersebut relevan dengan Teori yang dikemukakan oleh seorang tokoh Psikologi bernama Rollo May, bahwa manusia memiliki keinginan untuk menampakan dirinya. Lalu Ray colladge juga mengatakan bahwa Manusia selain berkebutuhan makan dan minum, juga memiliki kebutuhan lainnya, yaitu kebutuhan untuk disukai, direspon, dan diakui. *Bodyshaping* membuktikan bahwa saat ini kesehatan bukan lagi menjadi faktor utama dalam berolahraga, tetapi keinginan untuk diakui secara social dan mendapat penghargaan menjadi salah satu factor penting ketika seseorang memutuskan untuk berolahraga.

Bodyshaping memiliki peluang cedera yang cukup tinggi yang dapat dialami oleh para pelakunya. Olahraga *Bodyshaping* menjadi salah satu olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat saat ini. Kompas.com memuat berita dalam situsnya, dikutip dari situs *Examiner*, saat ini ada 7.000 pelatih *Bodyshaping* di seluruh dunia. Namun, dalam waktu dua tahun terakhir ini, beberapa kiropraktor melihat ada kenaikan signifikan jumlah pasien yang cedera terkait aktivitas *Bodyshaping* yang berlebihan.

Ohio State University melakukan sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam *journal of strength and conditioning research* menyebutkan, 16 persen dari penggemar *Bodyshaping* terpaksa berhenti berolahraga untuk sementara karena cedera otot. Kompas.com dalam beritanya, para ahli mengatakan, hal ini bias menjadi bukti lebih lanjut bahwa program latihan intensitas tinggi seperti *Bodyshaping* berhubungan dengan tingakat cedera *musculoskeletal* yang juga tinggi. Mereka juga mengatakan bahwa pada level tertentu, *Bodyshaping* tidak lagi terlalu banyak membantu pembentukan tubuh, terutama bagi pelaku olahraga yang bentuk tubuhnya sudah di atas rata-rata.

Pakar fisiologi olahraga Fabio Comana, MS, dalam artikelnya yang dimuat pada situs *American Council in Exercise*, mengatakan, “Dengan *Crossfit*, anda dapat mencapai hasil latihan yang sangat bagus. Tapi, jika latihan itu dirasa terlalu sulit, Anda bisa berhenti atau Anda akan terluka”.

Dikutip dari lifestyle.kontan.co.id, mengatakan bahwa dari hasil studi yang oleh University of Utah di Salt Lake City, berhasil mengidentifikasi reaksi biokimia yang berdampak menyebabkan rasa sakit otot dan rasa lelah saat berolahraga. Kompas.com juga memuat berita dampak negative dari *Over training*, salah satu diantaranya adalah Osteoarthritis atau penyakit sendi.

Saat ini di kabupaten Bandung memiliki jumlah penduduk sekitar 3.418.246 jiwa, sesuai dengan data statistik dinas kesehatan Jawa Barat. Dari jumlah tersebut, diketahui dari laporan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) provinsi Jawa Barat tahun 2007, bahwa 17,9 % masyarakat diaganosa oleh Nakas terkena penyakit persendian Tulang, dan 31,6% diagnose mengalami gejala penyakit sendi. Secara umum 41,7% penduduk Jawa Barat mengalami gangguan persendian, sedangkan 30,3% dalam angka nasional. Tapi hanya 2,9% saja yang terkena penyakit tersebut di usia remaja (15-24), sedangkan 31,1% sudah mulai menunjukkan gejala persendian pada usia 25-34 Tahun, dan 26,7% diaganosa penyakit persendian tersebut pada usia 35-44 tahun. Tentunya angka tersebut akan semakin besar ketika bertambahnya usia.

Robi, seorang *personal trainer* dan mantap atlit binaraga, mengatakan bahwa, penyakit sendi terjadi karena tubuh menopang berat yang lebih besar dari kondisi kebugaran tubuhnya atau fisiknya, sehingga tulang yang menopang dan sendi sebagai perekat diantara tulang tidak mampu menahan beban yang begitu besar. Proses ini tidak terjadi secara singkat, tetapi dalam waktu puluhan tahun. Maka wajar saja ketika angka penderita sakit sendi lebih besar semakin beranjaknya usia.

Situs alodokter.com mengatakan, Faktor resiko terkena penyakit sendi biasanya meningkat seiring perkembangan usia, penyakit obesitas, dan pernah mengalami cedera. Gejala tersebut relevan dengan dampak kurang olahraga yang diberitakan di situs dokita.co yaitu obesitas, dan penelitian para ahli tentang *over training* yang mengakibatkan rusaknya persendian karena tulang yang tak mampu menopang beban tubuh.

Kurangnya olahraga akan membawa dampak buruk bagi tubuh, tetapi terlalu banyak olahragapun ternyata menjadi bahaya bagi tubuh. Atlit renang Jawa Barat Prada Prahanan mengatakan, bahwa tubuh memerlukan *recovery* setelah berolahraga, dengan beristirahat, mengkonsumsi makanan sehat, mengkonsumsi banyak nutrisi dan vitamin yang cukup.

Masalah ini dirasa karena para pelaku yang melakukan *Bodyshaping*, ingin mendapatkan hasil yang maksimal dan cepat. Dari hasil survey terhadap 10 orang pelaku olahraga *Bodyshaping*, mengatakan mengetahui tentang dampak buruk dari *over training*, tetapi tidak mengetahui bagaimana sebuah latihan dapat dikatakan sebuah *over training*. Media yang menjelaskan bagaimana melakukan olahraga *Bodyshaping* pun cukup banyak, seperti halnya tutorial di youtube. Tetapi media tersebut tidak menjelaskan secara mendetail tentang bahanya dari *overtraining*, dan hanya menjelaskan berupa dasar-dasar gerakan yang harus dilakukan. Sedangkan menurut observasi penulis, para atlit dan tempat Fitnes pun mempunyai program khusus, seperti istirahat dan makanan yang baik dikonsumsi. Oleh karena itu, penulis beramsumsi bahwa media

yang tepat menjadi dasar dari olahraga *Bodyshaping* yang bisa dilakukan dengan ideal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konsep dasar pada jenis olahraga *body shaping* yang tidak banyak diketahui masyarakat, maka timbulah permasalahan seperti ini :

1. Dampak kurangnya olahraga bagi tubuh.
2. Dampak *overtraining* bagi tubuh.
3. Media yang tepat untuk menginformasikan dan mengedukasi masyarakat tentang cara yang ideal untuk melakukan olahraga *Bodyshaping*, belum ada.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah tersebut maka timbulah rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana merancang kampanye yang tepat dari masalah tersebut ?
2. Bagaimana merancang strategi media yang tepat untuk menginformasikan pesan dari kampanye tersebut ?

1.4 Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup untuk perancangan ini adalah sebagai berikut :

- a. Apa?
Fokus perancangan ini adalah pada pembuatan kampanye sosial yang berisi menginformasikan tentang olahraga *bodyshaping* dengan ideal.
- b. Siapa?
Perancangan kampanye sosial ini ditujukan untuk target masyarakat yang merupakan pelajar dan pekerja aktif kabupaten Bandung, Dayeuhkolot rentan usia 18-25 tahun
- c. Mengapa?

Karena kurangnya penyampain informasi melalui media, sehingga olahraga tidak dilakukan dengan ideal.

d. Kapan?

Waktu observasi dan publikasi pada perancangan ini akan disesuaikan dengan jadwal telah ditentukan.

e. Di mana?

Observasi pada perancangan karakter ini dilakukan di wilayah kabupaten Bandung, Dayeuhkolot.

f. Bagaimana?

Melalui proses perancangan kreatif melalui sumber yang jelas, sehingga menjadi penggagas, perancang, penyampai sekaligus penanggung jawab.

1.5 Tujuan Perancangan

1. Mengkampanyekan kepada masyarakat tentang berolahraga *bodyshaping* secara ideal, dengan menggunakan media yang tepat.

1.6 Manfaat Perancangan

Adapun manfaat yang diharapkan dalam perancangan karya ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Perancang
Menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan untuk menerapkan teori-teori yang sudah ada ke dalam praktek perancangan kampanye sosial.
2. Bagi *Target Audience*
 - a. Menambah pengetahuan masyarakat kabupaten Bandung, Dayeuhkolot tentang olahraga yang ideal bagi tubuh pada jenis olahraga Body Shaping.
 - b. Mengetahui cara yang lebih ideal & efektif untuk berolahraga.

1.7 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data untuk penulis melakukan penelitian dengan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif secara digunakan untuk penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, aktivitas sosial, dan lain-lain.

1.8 Metode Pengumpulan data

Dalam menulis laporan kerja profesi ini dibutuhkan data-data yang valid dan teruji kredibilitasnya. Metode yang dilakukan untuk mengumpulkan data-data tersebut adalah :

1. Studi Lapangan

Dilakukan dengan dua cara, yaitu :

a. Observasi

Dengan melakukan pengamatan secara langsung, dari melihat dan melakukan aktifitas apa saja yang dilakukan sampel masyarakat ketika menjalani aktivitas hariannya.

b. Wawancara

Dengan melakukan Tanya jawab pada ahli olahraga *body shaping*.

c. Studi Pustaka

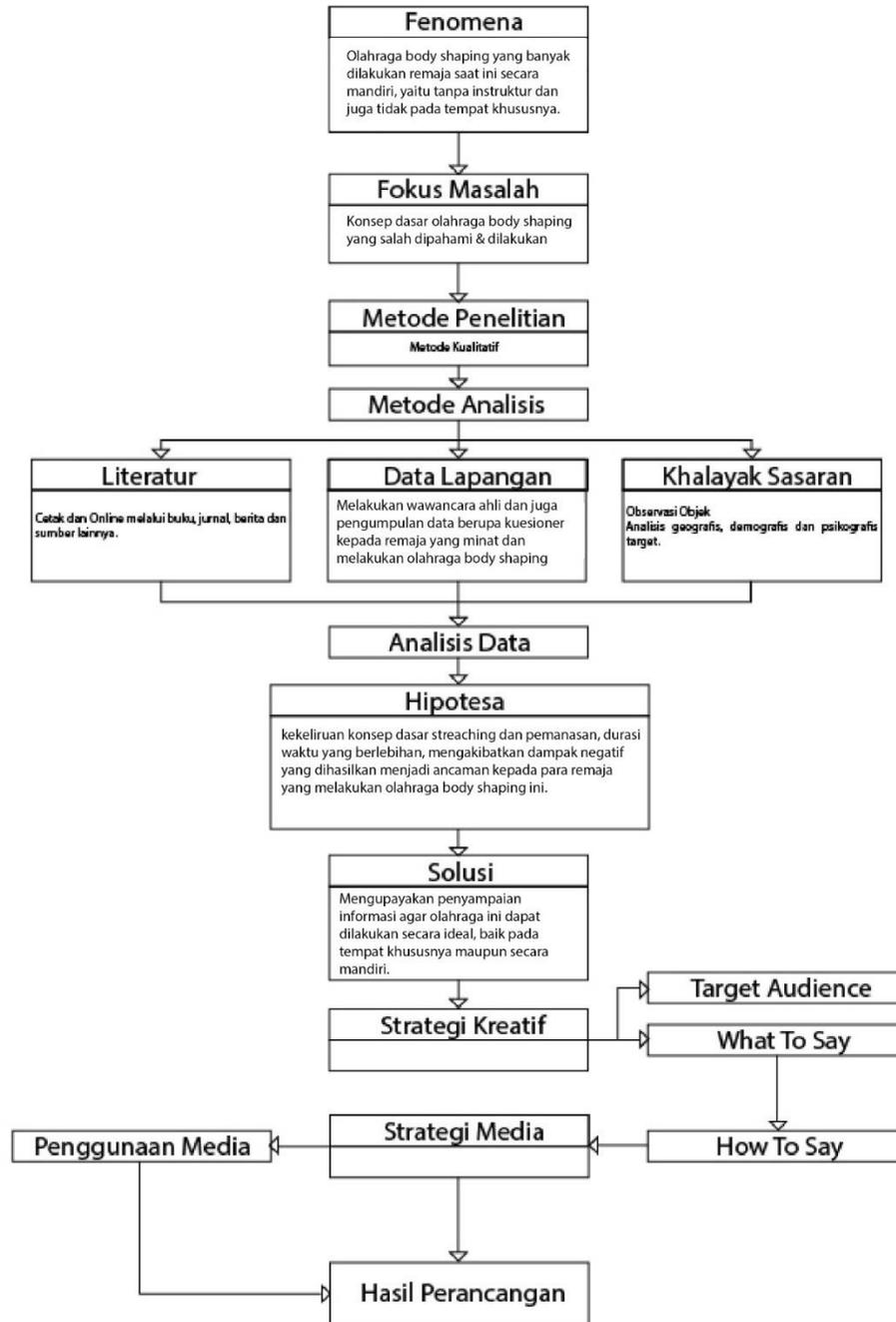
Mencari data-data yang diperlukan untuk membuat laporan dari beberapa informasi yang didapatkan dari buku, dan media elektornik seperti internet.

1.9 Sistematika Perancangan

Setelah melakukan pengumpulan data dan analisis data, maka akan didapatkan hasil analisis yang kemudian penulis jadikan sebagai landasan dalam perancangan kampanye sosial menumbuhkan minat baca anak usia dini di kota Bandung.

Proses perancangan ini dimulai dari pengumpulan data selanjutnya dari data dibuat perancangan tujuan yang berisi tentang masalah dan peluang dan berkaitan dengan *marketing objective*, selanjutnya rancangan strategi yang berisi pengetahuan topik masalah dan analisis target audiens sehingga mendapatkan *insight* yang akan di analisis lebih lanjut menggunakan teori SWOT, AISAS dan SUPER “A” sehingga di dapatkan *big idea* yang merupakan *what to say* pesan apa yang ingin disampaikan. Selanjutnya ketika *what to say* sudah di dapatkan penulis melakukan analisa lebih lanjut terhadap strategi media dan strategi aktivasi dari analisa ini akan didapatkan strategi visual atau *copy* yang hasilnya adalah *how to say* bagaimana cara menyampaikan pesan, tahapan ini juga disebut dengan taktik perancangan. Setelah mengetahui *how to say* penulis masuk ke tahapan produksi visual kampanye. Tahapan ini dilandasi oleh teori-teori yang mendukung visual dan kampanye sosial yang *output* nya adalah hasil perancangan.

1.10 Skema Kerangka Penelitian



Bagan 1.1 Skema Kerangka Penelitian

1.11 Pembabakan

1. BAB I : PENDAHULUAN

Menjelaskan tentang latar belakang Pengambilan topik, tujuan, dan manfaat bagi penulis dan juga masyarakat sekitar.

2. BAB II : LANDASAN TEORI

Menjelaskan tentang teori yang relevan dengan topik yang diangkat.

3. BAB III : URAIAN HASIL PENELITIAN DAN KARYA

Menjelaskan tentang hasil penelitian dan proses penyelesaian masalah dalam bentuk karya.

4. BAB IV : KESIMPULAN

Bagian terakhir dari laporan ini adalah kesimpulan dari semua bagian yang telah dijelaskan sebelumnya.

5. BAB V : SARAN DAN KESIMPULAN

Bagian terakhir dari laporan ini adalah kesimpulan dari semua bagian yang telah dijelaskan sebelumnya.