

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Olah raga itu penting bagi tubuh. Olah raga terdiri dari dua kata dasar yaitu olah dan raga. Olah memiliki arti gerak, raga memiliki arti badan. Maka olah raga berarti gerak badan. Manfaat dari olah raga antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, membakar lemak, meningkatkan kemampuan otak, mengurangi stress, meningkatkan energy tubuh, **metabolisme tubuh meningkat dan menurunkan resiko penyakit, dan menunda proses penuaan.** (<http://www.anneahira.com/manfaat-olahraga.htm>, 28 February 2011, 23 : 18 WIB)

Salah satu kegiatan olah raga adalah jalan kaki. Jalan kaki adalah suatu aktivitas alamiah manusia. Suatu aktivitas fisik ringan dengan resiko cedera yang rendah, tetapi memberikan banyak manfaat bagi kesehatan. Manfaat jalan kaki Mengurangi risiko terkena penyakit, meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kelenturan tubuh, menguatkan otot dan tulang, mengontrol berat badan, mengurangi risiko diabetes (Gichara, Jenny, (2009), Jalan Sehat, Jakarta, Kawan Pustaka).

Selain manfaat umum dari jalan kaki di pagi hari bagi anak-anak memberikan manfaat pembentuk vitamin D. Sumber vitamin D didapatkan dari sinar matahari dari paling bermanfaat antara pk. 07.00 – 09.00 pagi. Manfaat vitamin D yaitu pembentuk tulang bagi anak-anak. (<http://www.resep.web.id/kesehatan/matahari-pagi-untuk-tulang-kuat.htm>, 28 February 2011, 23 : 25)

Pada era modern ini anak anak selalu disibukkan dengan pekerjaan rutin sehari hari (misal kegiatan sekolah yang ketat) sehingga tidak adanya ruang bagi anak anak untuk menyalurkan minat anak terhadap kegiatan olahraga. Serta pandangan anak-anak bahwa olah raga hanya sebagai tuntutan prestasi. Anak-Anak tidak boleh dipaksa untuk main olahraga, namun olahraga harus dikemas sebagai suatu aktivitas menyenangkan, membangun keterampilan, pengetahuan yang terkait dengan permainan, persahabatan dan suatu hiburan.

Ada beberapa orangtua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak gerak itu tidak baik. Ada juga yang mengatakan bahwa kegiatan olahraga sehabis jam sekolah akan

membuat anak menjadi letih dan malas belajar. Akibatnya nilai pelajaran sekolahnya akan jelek. (<http://www.pelangi-tc.com/?p=24>, 28 February 2011, 23 : 40 WIB)

Pengetahuan mengenai manfaat jalan kaki, biasanya didapatkan dari berbagai sumber seperti, dari televisi, majalah, radio, sekolah, orang tua dan lain-lain. Buku juga termasuk dalam sumber informasi yang penting dalam upaya menyampaikan permasalahan jalan kaki. Daripada media lain buku dinilai lebih efektif untuk menyampaikan suatu gagasan secara mendalam dan menyeluruh. Buku dapat disimpan untuk dibaca lagi kemudian hari, ditandai, diberi catatan, dikoleksi, dan lain-lain.

Membuat buku memerlukan kemampuan seperti pembentukan alur cerita, karakterisasi tokoh, layout, dan lain sebagainya, oleh karena itu bidang DKV sangat berperan penting dalam menyampaikan sebuah permasalahan dan solusi secara lebih menarik. Permasalahan ini diambil sebagai topik Tugas Akhir karena, ada beberapa buku mengenai jalan kaki namun tidak di jelaskan secara detail bagaimana manfaat berjalan kaki. Biasanya orang hanya tahu manfaat jalan kaki dari iklan televisi.

Permasalahan dalam topik yang dibahas dalam tugas akhir, kurangnya sosialisasi orang dalam pengetahuan tentang manfaat jalan kaki di pagi hari. Maka penulis membahas masalah ini dalam judul buku cerita bergambar tentang manfaat jalan kaki untuk anak-anak.

Alasan penulis mengangkat topik ini sebagai tema tugas akhir Penulis ingin memberikan solusi kepada orang tua dalam bentuk buku cerita bergambar mengenai manfaat jalan kaki di pagi hari dan cara mengatur waktu untuk anak-anak.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Permasalahan utama dalam topik ini adalah

1. Bagaimana cara mensosialisasikan manfaat jalan kaki pada anak-anak melalui buku?
2. Bagaimana merancang informasi yang benar tentang proses olah raga jalan kaki kepada anak-anak melalui buku cerita bergambar?
3. Bagaimana merancang untuk memotivasi anak untuk melakukan olah raga jalan kaki di pagi hari melalui buku cerita bergambar?

4. Bagaimana cara desain gambar yang menarik melalui buku cerita bergambar dan mudah dipahami?

Ruang lingkup yang akan di bahas:

1. Target : anak-anak usia 9 - 12 tahun
2. Jenis kelamin : laki laki dan perempuan
3. Geografis : Bandung
4. Kelas social : menengah ke atas
5. Hal-hal yang akan dikerjakan adalah pembuatan dan pendesainan sebuah buku bergambar mengenai manfaat jalan kaki. Perancangan buku tersebut meliputi ilustrasi, alur cerita, layout, warna, dan text/ Typografi. Untuk promosi dari buku tersebut yang akan dibuat adalah banner, poster, dan merchandise kecil agar lebih menarik minat anak-anak.

1.3 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perencanaan yaitu

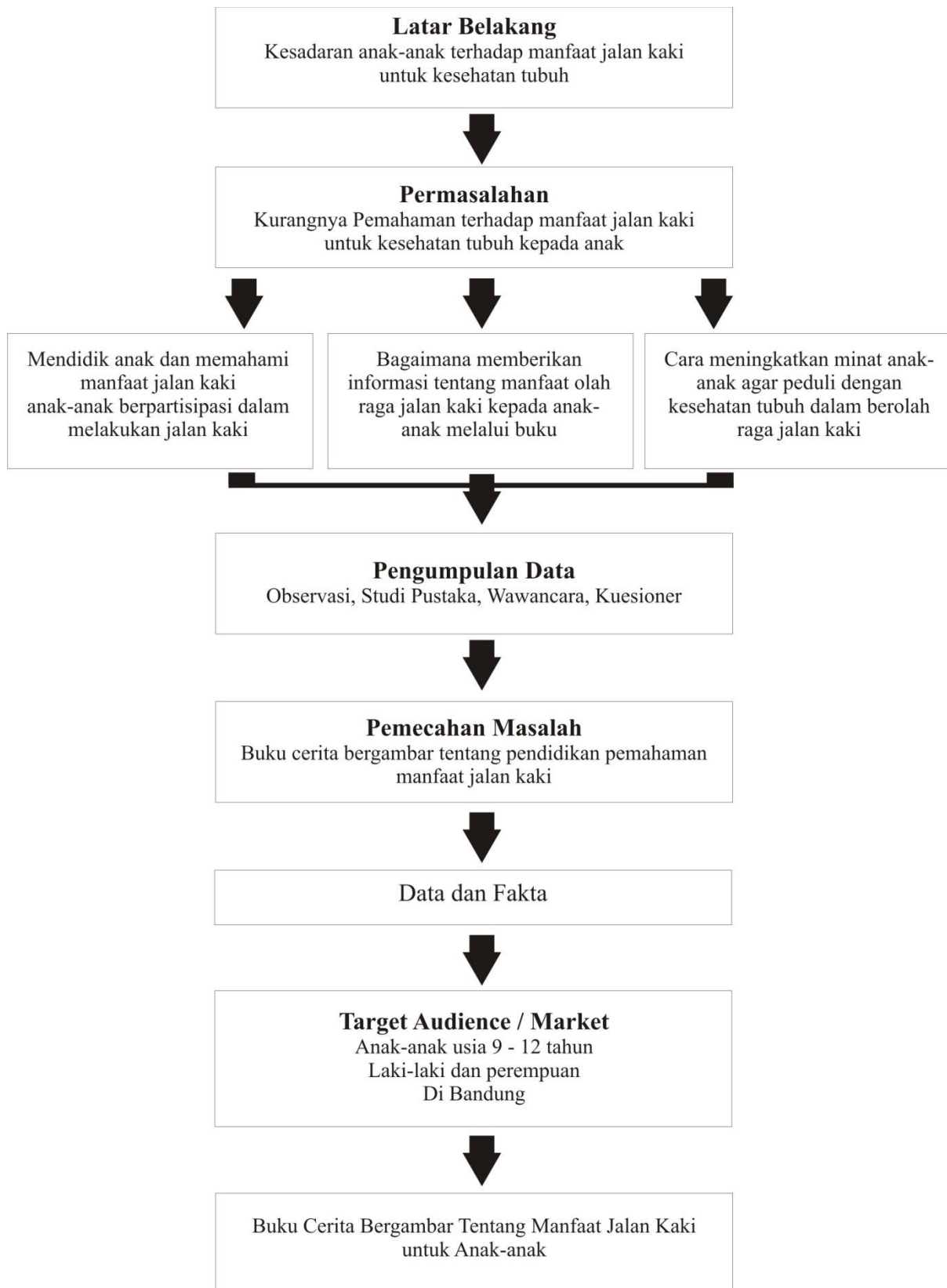
1. Mengajak anak-anak untuk mengetahui manfaat jalan kaki di pagi hari
2. Mengajarkan anak-anak mengetahui cara melakukan jalan kaki yang benar
3. Memberikan motivasi anak-anak agar melakukan jalan kaki di pagi hari
4. Menvisualkan manfaat jalan kaki kepada minat anak-anak dengan menggunakan visual yang mudah dimengerti.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data:

- Observasi : teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis dengan cara mengamati perilaku masyarakat yang ditemui dalam kegiatan sehari hari.
- Studi pustaka : penulis banyak mendapatkan data-data yang digunakan baik untuk penyusunan laporan maupun yang digunakan untuk informasi di dalam buku yang akan didesain melalui studi pustaka dari buku dan internet.
- Wawancara baik kepada anak-anak SD sebagai target, orang tua maupun lembaga terkait tentang manfaat jalan kaki serta dokter yang terkait
- Kuesioner terhadap target market yaitu orang tua anak-anak SD di Bandung

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1. Skema perancangan