

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II	7
2.1 Studi Terdahulu	7
2.2 Olah Kebugaran Tubuh	8
2.3 Istilah dalam Olah Kebugaran Tubuh.....	9
2.4 Kesehatan	11
2.5 Pola Hidup Sehat	13
2.6 Fotografi	13
2.7 Sejarah Fotografi Indonesia.....	14
2.9 Buku	19
2.10 Tutorial	20
2.11 Layout	20
2.11.1 Sequence / urutan.....	21
2.11.2 Emphasis / penekanan	21
2.11.3 Balance / keseimbangan	21
2.11.4 Unity / kesatuan	21
2.11.5 Konsistensi	22

2.12	Jenis <i>Layout</i>	22
2.13	Tipografi	24
2.14	Warna	26
2.14	Kajian Sosial Bidang Desain	29
2.14.1	Nigel Cross	30
2.14.2	Victor Papanek.....	30
2.14.3	Ivan Illich.....	31
BAB III		34
3.1.1	Jenis Penelitian	34
3.1.2	Unit Analisis	35
3.1.3	Kajian Sosial Bidang Desain	35
3.2.1	Observasi	36
3.2.2	Wawancara	36
3.2.3	Dokumentasi.....	37
3.2.4	Studi Literatur.....	37
3.2.5	Studi Eksisting.....	38
3.3.1	Reduksi Data	39
3.3.2	Penyajian Data.....	39
3.3.3	Penarikan Kesimpulan.....	39
BAB IV		41
4.1	Hasil Analisis Data	41
4.1.1	Hasil Observasi.....	41
4.1.2	Wawancara	41
4.1.3	Studi Literatur.....	44
4.1.5	Studi Kompetitor	46
4.1.6	Dokumentasi.....	48
4.2	Konsep dan Keyword.....	49
4.2.1	Analisis Segmentasi, Targeting, Positioning (STP)	49
4.2.2	<i>Unique Selling Proposition</i> (USP).....	51
4.2.3	Analisis SWOT (<i>Strength, Weakness, Opportunity, Threat</i>).....	52

4.2.4	<i>Keyword</i>	54
4.2.5	Deskripsi Konsep.....	54
4.3	Perancangan Kreatif	55
4.3.1	Tujuan Kreatif	55
4.3.2	Strategi Kreatif	55
4.3.2	Strategi Media	59
4.4	Implementasi Desain.....	66
4.4.1	Desain <i>layout cover</i> , punggung dan <i>back Cover</i>	67
4.4.2	Desain daftar isi.....	68
4.4.3	Desain subbab.....	68
4.4.4	Desain peralatan	69
4.4.5	Desain pemanasan	70
4.4.5	Desain latihan olah kebugaran tubuh.....	70
4.4.6	Media Pendukung.....	71
4.4.7	Desain media pendukung <i>Xbanner</i>	72
4.4.8	Desain media pendukung <i>flyer</i>	73
4.4.9	Desain media pendukung pembatas buku	74
BAB V		75
DAFTAR PUSTAKA		76
BIODATA PENULIS		76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tabel Kajian Sosial Bidang Desain Menurut Pemikiran Ivan Illich.....	32
Gambar 2.2 Tabel Kajian Sosial Bidang Desain Menurut Pemikiran Ivan Illich.....	33
Gambar 4.1 Studi Kompetitor, buku <i>Story Photography</i> Damar Kurung Sriwati Masmundari.	47
Gambar 4.2 Wawancara dengan ibu Indah selaku kepala bagian olahraga tradisional dan rekreasi DISPORA Surabaya.	48
Gambar 4.3 Wawancara dengan bapak Dimas Yuda selaku <i>personal trainer</i> di <i>Vertical Gym</i> Surabaya.	49
Gambar 4.4 <i>Keyword</i> Perancangan Buku Tutorial Olah Kebugaran Tubuh.....	54
Gambar 4.5 Pemilihan Warna	58
Gambar 4.6 <i>Font Cocogoose</i>	59
Gambar 4.7 Sketsa cover buku.....	61
Gambar 4.8 Sketsa daftar isi	62
Gambar 4.9 Sketsa subbab	63
Gambar 4.10 Sketsa isi buku bagian peralatan	64
Gambar 4.11 Sketsa isi buku bagian pemanasan	64
Gambar 4.12 Sketsa isi buku bagian latihan	65
Gambar 4.13 Sketsa desain <i>Xbanner</i>	66
Gambar 4.14 Sketsa desain <i>flyer</i>	66
Gambar 4.15 Sketsa desain pembatas buku	67
Gambar 4.16 Desain cover buku tutorial olah kebugaran.....	68
Gambar 4.17 Desain daftar isi buku tutorial olah kebugaran.....	69
Gambar 4.18 Desain subbab buku tutorial olah kebugaran	69
Gambar 4.19 Desain peralatan buku tutorial olah kebugaran	71
Gambar 4.20 Desain pemanasan buku tutorial olah kebugaran.....	71
Gambar 4.21 Desain latihan buku tutorial olah kebugara.....	72
Gambar 4.22 Desain <i>Xbanner</i>	73

Gambar 4.23 Desain <i>flyer</i>	74
Gambar 4.24 Desain Pembatas Buku.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel SWOT	51
----------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Form Kolokium 1	78
Form Kolokium 2	80
Kartu Bimbingan	84
Kartu Kegiatan Mengikuti Seminar Tugas Akhir	85
Form Persetujuan Kolokium 1	86
Form Persetujuan Kolokium 2	87
Surat Bangkesbangpol	8



