

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis Data

Pembahasan pada bab ini adalah hasil dari pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan karya, observasi data serta pengelohannya dalam perancangan Buku Tutorial Olah Kebugaran Tubuh.

4.1.1 Hasil Observasi

Observasi pada penelitian ini dilakukan pada tempat pusat olah kebugaran tubuh yang berada di kota Surabaya yaitu Vertical Gym. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui cara melatih kebugaran tubuh dan teknik dalam mengangkat beban yang benar, selain itu juga untuk mengetahui peralatan apa saja yang berada ditempat pusat olah kebugaran tersebut yang dapat diganti dengan memanfaatkan benda – benda maupun peralatan yang ada disekitar kita yang menjadi acuan dalam penelitian ini.

Didalam hasil pengamatan peneliti, dapat disimpulkan bahwa masyarakat dapat hidup sehat dengan mengolah kebugaran tubuhnya agar mampu melaksanakan rutinitas ataupun aktifitas sehari – hari tanpa merasakan kelelahan.

4.1.2 Wawancara

Wawancara pada penelitian ini dilaksanakan pada dua sumber dan dua tempat yang berbeda, narasumber pertama dilaksanakan di DISPORA Surabaya (Dinas Pemuda dan Olahraga) yaitu dengan ibu Indah Sriutami, SE, MM, lalu narasumber

yang kedua dilaksanakan di Vertical Gym yaitu dengan Bapak Dimas Yudha selaku *personal trainer* pada tempat pusat olah kebugaran tersebut.

Yang pertama wawancara dilakukan di DISPORA dengan mewawancarai ibu Indah Sriutami, SE, MM, mengenai pentingnya kesehatan dan pola hidup sehat bagi masyarakat karena menurut beliau masyarakat sekarang kurang mementingkan pola hidup sehat dan terbiasa dengan era modern sekarang jadi melakukan segala hal secara instan dari segi makanan dan rutinitas sehari – hari. Dalam hal ini yang membuat masyarakat menjadi sehat adalah banyak melakukan aktifitas fisik seperti melatih olah kebugaran tubuhnya sehingga membuat badan menjadi sehat dan bugar, sehingga menurut narasumber sehat dan bugar itu saling berkaitan karena dengan badan kita bugar otomatis badan kita juga terasa sehat begitu juga sebaliknya dengan tubuh sehat pasti badan juga bugar sehingga kedua hal tersebut saling berkaitan, sehingga manfaat yang bisa didapat adalah badan menjadi segar, bugar dan tidak mudah terserang penyakit, saluran peredaran darah menjadi lancar dan yang pasti membuat tubuh awet muda.

Saling berhubungannya sehat dan bugar sehingga membuat ciri – cirinya orang bugar dan sehat itu sama yaitu mempunyai energi yang cukup dalam melaksanakan tugas harian sehingga tidak mudah kelelahan, selalu konsentrasi dalam menjalankan segala tugas dan pemikirannya bekerja semestinya, serta kondisi fisiknya normal tak menemui kendala seperti tidak enak badan dan penyakit lainnya. Bagusnya dalam melatih olah kebugaran tubuh sebaiknya satu sampai dua kali dalam seminggu dan dilakukannya tidak perlu lama – lama bisa dilakukan selama sejam dalam sekali latihan. Tak perlu melakukannya jauh – jauh jika ingin melakukan olah

kebugaran tubuh jika masyarakat malas untuk keluar rumah, bisa dilakukan dirumah atau wilayah disekitar kita semisal diwilayah rumah terdapat taman kecil bisa kita manfaatkan fasilitas tersebut tentunya dengan cara dan teknis yang benar dan yang pasti harus rutin sehingga mampu menciptakan pola hidup yang sehat dikalangan masyarakat.

Berdasarkan narasumber yang kedua yaitu Bapak Dimas Yudha selaku *personal trainer* pada *Vertical Gym*, dalam melatih olah kebugaran tubuh terdapat beberapa otot yang dapat dilatih, otot tersebut meliputi 2 hal yaitu otot besar dan juga otot kecil. Otot besar sendiri ada 4 bagian yaitu pada bagian dada, bahu, punggung, kaki, sedangkan otot kecil sendiri ada 3 bagian yaitu pada bagian betis, *biceps*, dan *triceps*. Menurut narasumber posisi badan yang benar dalam melatih olah kebugaran tubuh dengan posisi tegap dada membusung kedepan dan posisi pantat diposisikan kebelakang agar latihan yang dilakukan dapat menemui hasil. Kemudian dalam memegang beban posisi tangan yang benar ada dua cara yaitu dengan mengepalkan semua jari kita pada beban mampu memberi energi lebih dalam mengangkat beban tetapi tidak dapat mengangkatnya dengan cepat sedangkan dengan mengepalkan empat jari dan ibu jari berada dibawah membuat mengangkat beban lebih enak dan cepat tetapi energinya kurang jadi kedua cara tersebut baik dan benar tetapi disesuaikan dengan latihan yang akan dilakukan. Menurut narasumber masyarakat juga dapat memanfaatkan peralatan dan fasilitas yang ada disekitar kita jika masyarakat malas keluar rumah dapat melatih olah kebugaran tuuhnya dengan memanfaatkan yang ada disekitar kita seperti melakukan pull up dengan memanfaatkan kusen rumah atau tangga yang ada dirumah dan benda – benda lainnya yang dapat

digunakan. Jika tak memiliki *dumbel* masyarakat juga dapat menggantinya dengan benda lainnya dan dapat dibuat sendiri seperti kebanyakan orang dapat membuat *dumbel* buatan yang terbuat dari ember ataupun kaleng susu bekas yang disemen dan saling disambungkan dengan besi maupun kayu sehingga dapat dimanfaatkan sebagai pengganti dari *dumbel*, jadi tidak ada alasan bagi masyarakat untuk tidak melatih olah kebugaran tubuhnya.

Dan menurut bapak Dimas Yuda sehat dan buger saling berkaitan dan tak bisa dipisahkan karena dengan tubuh sehat pasti buger dan juga sebaliknya sehingga kedua hal tersebut saling berkaitan. Baiknya dalam melatih olah kebugaran tubuh itu sesering mungkin dan tak perlu waktu yang lama minimal satu jam dalam sekali latihan dan juga rutin dan teratur serta seminimal mungkin dilakukannya dua kali dalam seminggu selain itu mampu membuat tubuh kita sehat dan menjadi rutinitas yang bagus buat tubuh masyarakat. Penting dan manfaat melatih kebugaran tubuh bagi masyarakat menurut narasumber adalah agar selain membuat tubuh menjadi sehat dan mendapatkan tubuh yang ideal dan bagus dan juga mampu menjaga stamina dan kebugaran tubuh serta yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari – hari adalah dapat melaksanakan segala pekerjaan dengan mudah tanpa merasa kelelahan dan juga tidak gampang terserang penyakit, dan juga beliau menambahkan dapat menikmati liburan dengan tenang.

4.1.3 Studi Literatur

Dalam studi literatur yang akan digunakan adalah beberapa jurnal pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai teknis dalam melaksanakan

mengolah kebugaran tubuh dan inovasi alat yang dapat digunakan untuk melatih otot dalam kebugaran tubuh.

1. Jurnal pertama yang ditemukan

Jurnal yang pertama adalah dari buku yang ditulis oleh Maza Yudha berjudul *Fitness fit sepanjang hari*, dari buku tersebut didalamnya berisi tentang keseluruhan tentang fitness dari tempatnya sendiri tempat pusat olah kebugaran dan apa saja yang ada didalamnya dan tujuan ke tempat fitness dan sebagainya. Didalam buku tersebut juga mengulik tentang teknik dalam melatih otot kebugaran tubuh yang benar dan tepat pada tempat pusat olah kebugaran tubuh agar ketika masyarakat ketika berkunjung dan berlatih ketempat pusat olah kebugaran tubuh dapat paham dan mengerti cara menggunakan alat – alatnya seperti *treadmill*, *dumbel* dan alat yang lainnya, serta juga diharapkan mengetahui teknik dalam berlatih agar manfaat yang didapat ketika datang ketempat pusat olah kebugaran tubuh untuk melatih otot kebugaran tubuh dapat dirasa dan yang penting mampu membuat masyarakat menjadi sehat dan bugar.

2. Jurnal Kedua

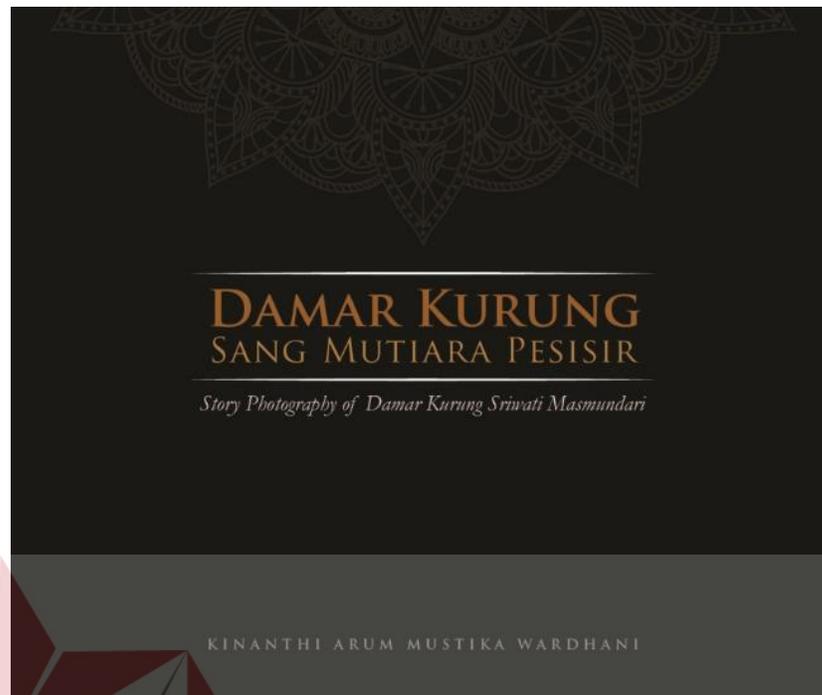
Yang kedua yaitu jurnal yang berjudul *Penggunaan Media Pembelajaran Berupa Benda – Benda Disekitar Pada Materi Ajar Penjumlahan dan Pengurangan* yang ditulis oleh Abdul Munir. Dalam jurnal tersebut berisi tentang pemanfaatan benda – benda yang ada disekitar sebagai media pembantu dalam pembelajaran anak sekolah dasar yang menurut dari jurnal tersebut cukup efisien dalam membantu anak – anak ang sedang duduk disekolah dasar dalam memahami pelajaran matematika yang terutama materi penjumlahan dan pengurangan. Dari metode tersebut

diharapkan anak – anak sekolah dasar tersebut dapat menyukai pelajaran matematika dan dapat memahaminya dengan metode alternative pembelajaran yang memanfaatkan benda yang ada disekitarnya.

Dalam hal tersebut termasuk dalam Inovasi pemanfaatan benda yang ada disekitar yang sangat bermanfaat bagi dunia pendidikan karena dapat menjadi media pengajaran yang cukup efisien bagi anak – anak sekolah dasar. Kemudian mengacu pada jurnal tersebut sama dengan unit analisis yang digunakan pada laporan Tugas Akhir ini yang mengacu pada teknis dan inovasi pemanfaatan alat yang ada pada sekitar kita.

4.1.5 Studi Kompetitor

Studi Kompetitor yang digunakan yaitu buku *Story Photography* Damar Kurung Sriwati Masmundari sebagai apresiasi budaya seni lukis tradisional Gresik karya Kinanthi Arum Mustika Wardhani Mahasiswi Desain Komunikasi Visual Institut Bisnis dan Informatika STIKOM Surabaya. Pemilihan buku *Story Photography* Damar Kurung Sriwati Masmundari ini berdasar pada kesamaan teknik yang digunakan yaitu sama – sama menggunakan teknik photography yaitu *Story Photography*. Dalam buku ini, mengangkat tema kebudayaan daerah gersik, yaitu Damar Kurung Sriwati Masmundari kebudayaan masyarakat gersik dalam menyambut bulan ramadhan, yang bertujuan untuk mengenalkan budaya lokal pada daerah tersebut.



Gambar 4.1 Studi Kompetitor, buku *Story Photography* Damar Kurung Sriwati Masmundari.

Sumber: Hasil Olahan Kinanthi Arum Mustika Wardhani, 2017

isi dalam buku *Story Photography* Damar Kurung Sriwati Masmundari adalah buku yang menampilkan kebudayaan dari gersik yaitu Damar Kurung, damar kurung sendiri merupakan lukisan lampu hias yang biasanya digunakan untuk memeriahkan acara pada saat bulan

1. Keunggulan Buku

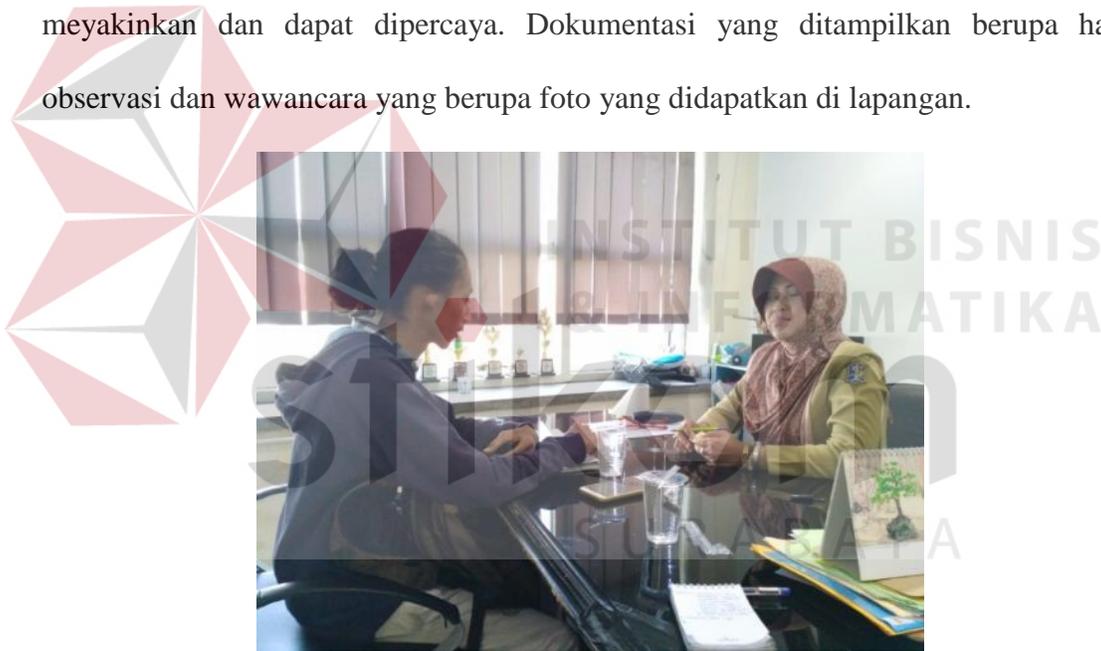
Keunggulan buku didominasi dengan foto – foto yang terlihat menarik sehingga membuat pembaca tidak jenuh, serta buku tersebut berisi proses pembuatan lukisan lampu hias dan kegiatan yang biasanya dilakukan pada kebudayaan tersebut ditampilkan dengan rapih dan bagus.

2. Kelemahan Buku

Kelemahan pada buku story photography Damar kurung adalah sedikitnya masyarakat yang mengerti kebudayaan tersebut serta hanya menampilkan proses pembuatan lukisannya saja dan sangat sedikit menunjukkan karya jadi dari lukisan lampu hias dari kebudayaan Damar Kurung.

4.1.6 Dokumentasi

Dokumentasi diperlukan guna sebagai bukti otentik sehingga tampak meyakinkan dan dapat dipercaya. Dokumentasi yang ditampilkan berupa hasil observasi dan wawancara yang berupa foto yang didapatkan di lapangan.



Gambar 4.2 Wawancara dengan ibu Indah selaku kepala bagian olahraga tradisional dan rekreasi DISPORA Surabaya.

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017



Gambar 4.3 Wawancara dengan bapak Dimas Yuda selaku *personal trainer* di *Vertical Gym Surabaya*.

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

4.2 Konsep dan Keyword

Berdasarkan data yang terhimpun melalui wawancara, observasi, studi literatur, dan *survey* yang nantinya akan digunakan acuan untuk analisa.

4.2.1 Analisis Segmentasi, Targeting, Positioning (STP)

1. Segmentasi

Segmentasi pasar adalah tindakan membagi-bagi pasar ke dalam kelompok-kelompok pembeli berbeda, yang mungkin menghargai *variable* untuk mendapatkan peluang segmentasi terbaik (Suyanto, Penerbit Andi: 2005). Maka, pembagian pasar untuk buku tutorial olah kebugaran tubuh adalah sebagai berikut:

a. Segmentasi Geografis

Penduduk disurabaya khususnya diusia produktif atau para pekerja yang berusia 21 - 50 tahun.

b. Segmentasi Demografis

Masyarakat usia 21 - 50 tahun. Pekerjaan seperti para karyawan maupun manajer, Ekonomi (pendapatan) menengah keatas, gender laki-laki dan perempuan.

c. Segmentasi Psikografis

Masyarakat perkotaan yang doyan makan dan gemar wisata kuliner serta sering makan makanan cepat saji maupun yang serba instan, dan jarang sekali bahkan tidak pernah sama sekali berolahraga diwaktu senggang maupun liburan dan ingin mendapatkan tubuh bagus dan ideal.

2. *Targeting*

Berdasarkan segmentasi pasar yang telah disebutkan diatas, maka *target market* dari buku tutorial olah kebugaran tubuh dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
- b. Usia : 21 – 50 tahun
- c. Pekerjaan : Karyawan, PNS, Manager
- d. Kelas Sosial : Kelas menengah ke atas
- e. Geografis : Kota Surabaya

3. *Positioning*

Positioning merupakan suatu kegiatan pemasaran dalam membentuk citra suatu merek yang memiliki tujuan menciptakan perbedaan, keuntungan, manfaat yang membuat konsumen selalu ingat dengan suatu produk.

Dalam hal ini, buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* dalam upaya menyadarkan pola hidup sehat ingin memposisikan diri

sebagai panduan pembelajaran alternatif dalam menyadarkan pola hidup sehat kepada masyarakat. Pemilihan teknik *story photography* dipilih karena *story photography* adalah salah satu teknik dalam *photography* yang dari serangkaian foto yang telah diambil tersebut dapat bercerita, dan cerita yang akan ditonjolkan pada buku tutorial kebugaran tubuh ini dan akan disajikan secara menarik baik dari foto maupun layout, agar dari hal tersebut mampu membuat atau mendorong masyarakat sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan melatih kebugaran tubuhnya dan dapat menimbulkan kebiasaan baru dan bagus dikalangan masyarakat sekarang ini.

4.2.2 Unique Selling Proposition (USP)

Unique Selling Proposition yang dimiliki didalam buku ini adalah. Buku tutorial olah kebugaran tubuh ini dibuat dengan teknik *story photography*, jadi *unique selling proposition* yang digunakan yaitu dari teknik *story photography*.

Dalam proses pembuatan buku tutorial olah kebugaran tubuh, akan disusun dari penggabungan antara kumpulan foto dan teks yang akan dipadu padankan dan ditampilkan secara menarik serta penataan atau *layout* buku secara rapih dan simpel agar mudah dipahami oleh masyarakat. Buku tutorial olah kebugaran tubuh ini dibuat dengan teknik *story photography* dengan mengambil gambar dari teknis langkah – langkah dalam melatih otot kebugaran tubuh yang baik dan benar agar masyarakat dapat dengan tepat dalam mempraktekkan tata cara berlatih yang ada pada buku. Diharapkan dengan pengambilan foto teknis langkah – langkah dalam melatih otot kebugaran tubuh mampu menjadi inovasi sarana edukasi yang efektif untuk

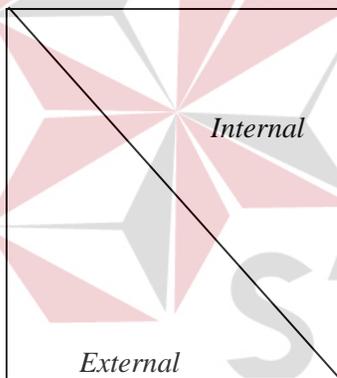
mengedukasi terhadap masyarakat yang kurang sadar akan pentingnya kebugaran dan kesehatan bagi tubuhnya.

4.2.3 Analisis SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threat*)

Dengan menganalisa SWOT akan mampu menggambarkan secara jelas bagaimana peluang dan ancaman eksternal yang dihadapi didalam penelitian ini, dari pengidentifikasian yang ditemukan tersebut akan mampu menentukan strategi yang tepat dalam proses perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh.

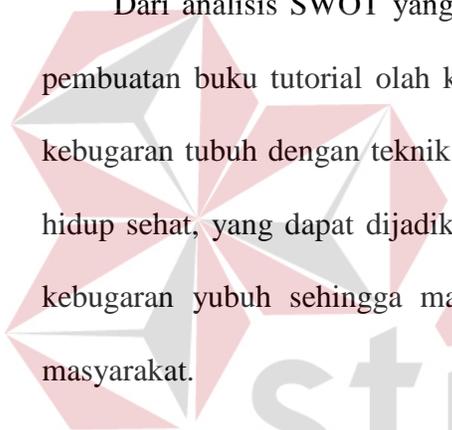
Tabel 4.1 Tabel SWOT Perancangan Buku Tutorial Olah Kebugaran Tubuh

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

 <i>Internal</i>	<i>Strength</i> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan langkah – langkah dan tahapan yang benar dalam melatih kebugaran tubuh. • Dengan teknik story photography. 	<i>Weakness</i> <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan beban yang tak bisa ditambah atau dikurangi beratnya . • Memerlukan perawatan khusus jika tidak ingin mudah rusak.
	<i>External</i>	
<i>Opportunities</i> <ul style="list-style-type: none"> • Belum tersedianya buku tutorial olah kebugaran tubuh yang memanfaatkan benda maupun alat yang ada disekitar. • Dapat dijadikan sarana pembelajaran alternatif. 	<i>Strength – Opportunities</i> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan petunjuk tata cara dalam melatih olah kebugaran tubuh yang baik dan benar sebagai media edukasi alternatif. • Menyajikan tampilan buku tutorial dengan pemanfaatan benda yang ada disekitar dengan teknik story photography. 	<i>Weakness – Opportunities</i> <ul style="list-style-type: none"> • Dapat menjadi sumber informasi soal kebugaran tubuh yang mudah dipelajari. • Dapat menjadi koleksi perpustakaan dan menjadi media pembelajaran yang efisien pada masyarakat.
<i>Threat</i> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak semua masyarakat gemar dan suka membaca buku. • Tidak semua orang memiliki fisik kuat untuk rutin melatih 	<i>Strength – Threat</i> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan foto latihan kebugaran yang menarik sehingga dapat menarik minat baca masyarakat. • Membuat buku tutorial olah kebugaran tubuh yang 	<i>Weakness – Threat</i> <ul style="list-style-type: none"> • Menambahkan media pendukung lainnya seperti e-book jadi ada bukti fisik berupa buku dan didalam internet, sehingga dapat diakses

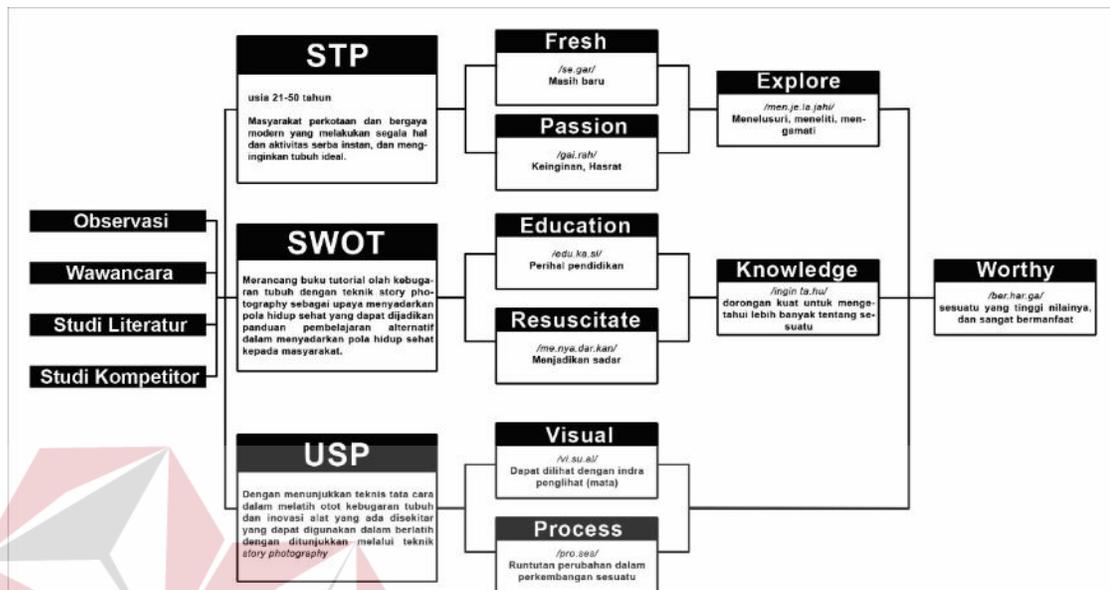
kebugaran tubuhnya.	mudah untuk dipraktekkan oleh masyarakat.	oleh masyarakat yang lebih senang membaca melalui internet. • Membuatkan media pendukung yang juga dapat dijadikan atau dbuat latihan olah kebugaran tubuh yang ditunjukkan pada buku tutorial tersebut.
STRATEGI UTAMA: Merancang buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik <i>story photography</i> yang dapat dijadikan panduan pembelajaran alternatif dalam menyadarkan pola hidup sehat kepada masyarakat.		

Dari analisis SWOT yang dijabarkan di atas, ditemukan strategi utama dalam pembuatan buku tutorial olah kebugaran tubuh yaitu merancang buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* sebagai upaya menyadarkan pola hidup sehat, yang dapat dijadikan media alternatif untuk masyarakat dalam melatih kebugaran yubuh sehingga mampu membudayakan pola hidup sehat dikalangan masyarakat.



INSTITUT BISNIS
& INFORMATIKA
stikom
SURABAYA

4.2.4 Keyword



Gambar 4.4 *Keyword* Perancangan Buku tutorial olah kebugaran tubuh
Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

4.2.5 Deskripsi Konsep

Berdasarkan analisis *keyword* yang didapat, maka konsep yang telah ditetapkan dalam perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh ini adalah “*WORTHY*” yang bisa diartikan sesuatu yang tinggi nilainya dan sangat berguna dan bermanfaat menurut KBBI.

Dari *keyword* yang didapatkan, maka selanjutnya akan dijadikan sebagai konsep dasar untuk pembuatan karya. Berdasarkan konsep yang didapat yaitu “*WORTHY*”, peneliti akan berfokus untuk membuat buku tutorial olah kebugaran tersebut dengan konsep berdasarkan kata dari *keyword* yang telah ditentukan yaitu *worthy*.

4.3 Perancangan Kreatif

4.3.1 Tujuan Kreatif

Tujuan dari perancangan buku tutorial ini adalah untuk menyadarkan kepada masyarakat bahwa pentingnya menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan pola hidup yang sehat pula, yaitu dengan sering melatih otot kebugaran tubuhnya.

4.3.2 Strategi Kreatif

Dalam proses penciptaan buku tutorial, akan disusun dari penggabungan antara foto dan teks yang akan ditampilkan secara menarik serta penggunaan *layout* yang sederhana agar mudah dipahami. Dengan pengkomunikasian melalui *story photography* pada buku tutorial tersebut agar terlihat menarik dan diharapkan mampu menarik minat baca masyarakat terhadap buku. Berikut ini adalah unsur-unsur yang akan digunakan dalam proses pembuatan buku tutorial olah kebugaran tubuh, yakni:

1. Ukuran dan halaman buku

Jenis buku	: Buku tutorial
Dimensi buku	: 230 x 230mm
Jumlah halaman	: 56 Halaman
<i>Gramatur</i> isi buku	: 150 gram
<i>Gramatur cover</i>	: 260 gram
<i>Finishing</i>	: Jilid <i>soft cover</i>

2. Struktur buku

1. *Cover* depan
2. Halaman *copyright*
3. Kata pengantar
4. Daftar isi
5. Peralatan
6. Pemanasan
7. Latihan otot kebugaran tubuh
8. Tentang penulis

3. Jenis *layout*

Jenis *layout* yang digunakan dalam buku ini mengadaptasi dari jenis *layout* yang digunakan pada iklan cetak, jenis *layout* untuk buku *story photography* ini adalah *Mondrian*. Buku ini nantinya akan menampilkan peralatan yang mampu digunakan untuk melatih otot kebugaran tubuh yang ada disekitar kita dan dilanjutkan dengan pemanasan yang akan ditampilkan dengan menyusun foto cerita yang menunjukkan tahapan maupun langkah – langkah dalam pemanasan kemudian beberapa lembaran foto yang membentuk cerita maupun langkah – langkah dalam melatih otot kebugaran tubuh yang dapat dilakukan dirumah dengan memanfaatkan benda yang ada disekitar kita, volume foto akan ditampilkan lebih banyak dari teks deskriptif yang sudah disusun rapi agar pembaca tetap dapat memahami makna dari setiap ilustrasinya.

a. *Mondrian Layout*

Mengacu pada konsep seorang pelukis Belanda bernama Piet Mondrian, yaitu penyajian iklan yang mengacu pada bentuk bentuk *square* atau *landscape* atau *portrait*. dimana masing-masing bidangnya sejajar dengan bidang penyajian dan memuat gambar atau *copy* yang saling berpadu sehingga membentuk suatu komposisi yang konseptual.

b. *Grid Layout*

Suatu tata letak *layout* yang menggunakan *grid* atau skala dalam setiap penataannya. Sehingga seolah-olah bagian dalam *layout* tersebut terkesan teratur dan berada di dalam skala

4. Judul

Headline atau judul untuk buku buku tutorial olah kebugaran tubuh adalah “Bugur Setiap Saat”. Kata ini dipilih berdasarkan pertimbangan dari konsep yang telah ditentukan dalam buku ini yang berisi tentang teknis cara melatih otot kebugaran tubuh yang baik dan benar kemudian pemanfaatan benda yang ada disekitar apa saja yang dapat membantu untuk melatih otot kebugaran tubuh. Disajikan dengan *story photography* agar mampu menarik minat masyarakat untuk merubah pola hidupnya lebih sehat lagi dengan sering dan rutin melatih otot kebugaran tubuhnya.

5. Bahasa

Bahasa yang digunakan pada buku tutorial olah kebugaran tubuh ini akan menggunakan Bahasa Indonesia yang baik dan benar serta mudah dipahami oleh

masyarakat sehingga mampu mempelajari dan mempraktekkan yang ada pada buku tutorial tersebut.

6. Warna

Warna yang dipakai dalam perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh ini berdasar pada konsep “*Worthy*”, maka dari situ dipilihlah warna yang mampu menggambarkan konsep *worthy* yakni adalah perpaduan warna antara kuning dan hijau yang dapat mewakili dari konsep berharga yang juga berartian memiliki nilai tinggi dan sangat bermanfaat.



Gambar 4.5 Pemilihan Warna
Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

dapat mewakili dari konsep berharga yang juga berartian memiliki nilai tinggi dan sangat bermanfaat.

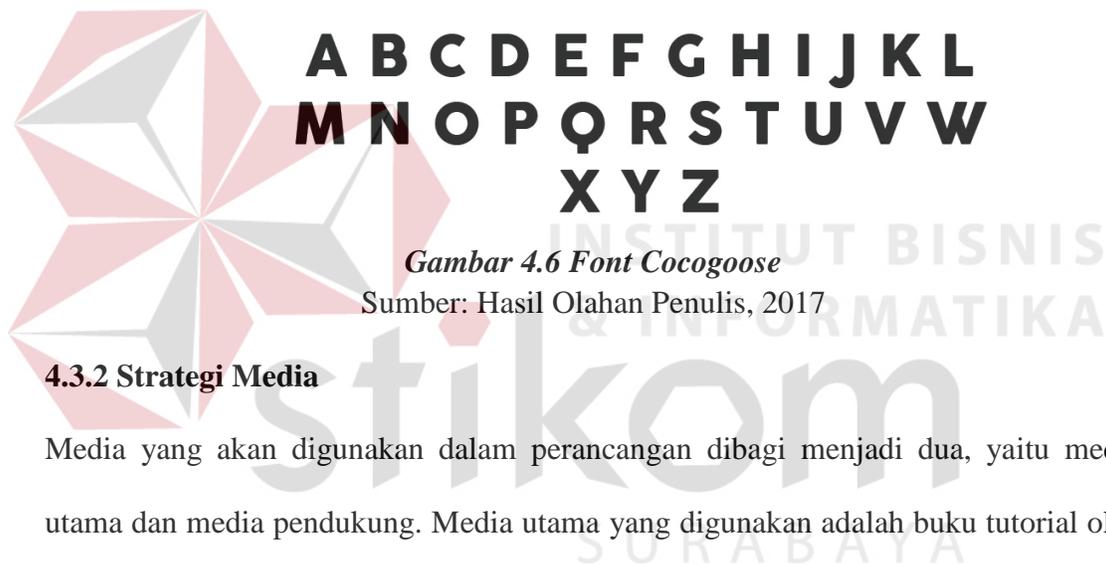
7. Tipografi

Jenis huruf yang dipilih adalah jenis *sans serif*, jenis huruf *sans serif* adalah jenis huruf yang tidak memiliki ekor dan bersifat solid. Alasan memilih jenis *font* ini adalah karena sifatnya yang terkesan kokoh, tangguh dan cocok diterapkan pada buku

tutorial olah kebugaran tubuh yang menampilkan teknis melatih otot kebugaran tubuh yang baik dan benar.

a. *Cocogoose*

Font Cocogoose digunakan pada keseluruhan isi dalam buku tutorial olah kebugaran tubuh, *font* tersebut dipilih karena mudah dibaca dan bersifat kokoh, tegas dan pas diaplikasikan pada buku tutorial olah kebugaran tubuh sehingga terlihat menarik dan mudah dibaca.



Gambar 4.6 Font Cocogoose
Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

4.3.2 Strategi Media

Media yang akan digunakan dalam perancangan dibagi menjadi dua, yaitu media utama dan media pendukung. Media utama yang digunakan adalah buku tutorial olah kebugaran tubuh dalam perancangan ini, sedangkan media pendukung adalah media yang digunakan untuk membantu publikasi media utama. Berikut media yang digunakan :

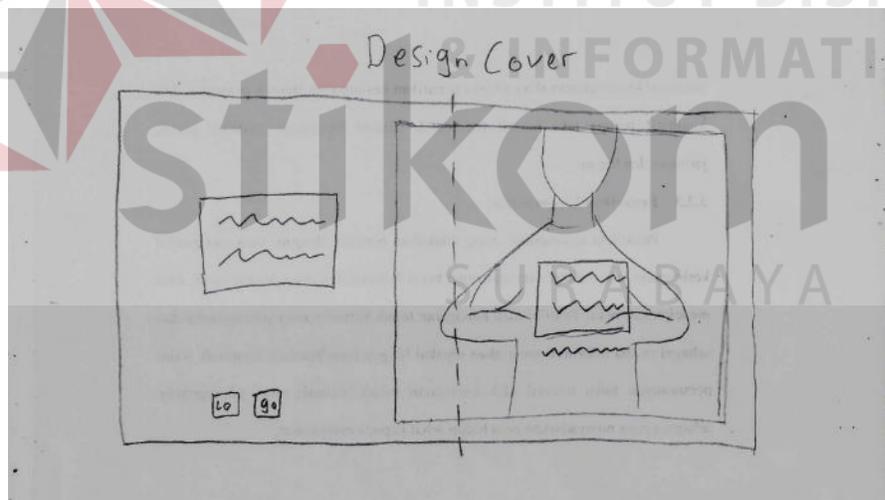
a. Media Utama

Pemilihan media ini selain memiliki informasi yang mendalam, juga jarang ditemukan buku tutorial olah kebugaran tubuh yang memanfaatkan benda yang ada disekitar untuk media pembantu pada saat melatih otot kebugaran, serta

didukung dengan tampilan visual yang menarik dengan fotografi yang menggunakan teknik *story photography*. Dengan menggunakan *story photography* dan kalimat deskriptif yang tidak terlalu panjang dapat menarik daya minat target pembaca dan juga akademisi untuk membaca buku ini. Untuk mendukung *estetika*, kejelasan gambar yang akan dimuat, *readability* dan *legality* dari buku ini, maka diperlukan beberapa kriteria sebagai acuan.

Ukuran yang diaplikasikan pada buku ini 23 cm x 23 cm. Pada *cover* akan dicetak menggunakan *Art paper* dengan *gramatur* 260 gram sedangkan pada isianya menggunakan *art paper* dengan *gramatur* 150 gram. Berikut sketsa desain buku tutorial olah kebugaran tubuh :

1. Sketsa desain *layout cover* buku

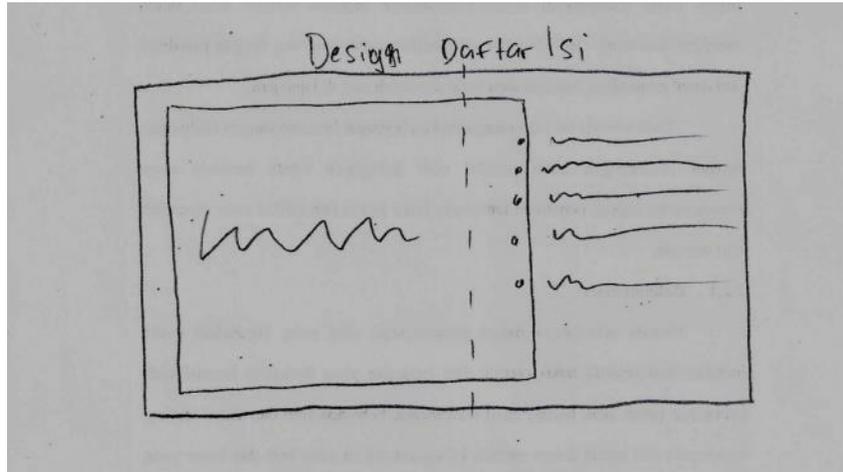


Gambar 4.7 Sketsa cover buku

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian *cover* akan ditampilkan foto orang mengangkat beban dengan media alternatif yang ada disekitar dan ditengah akan dituliskan judul buku.

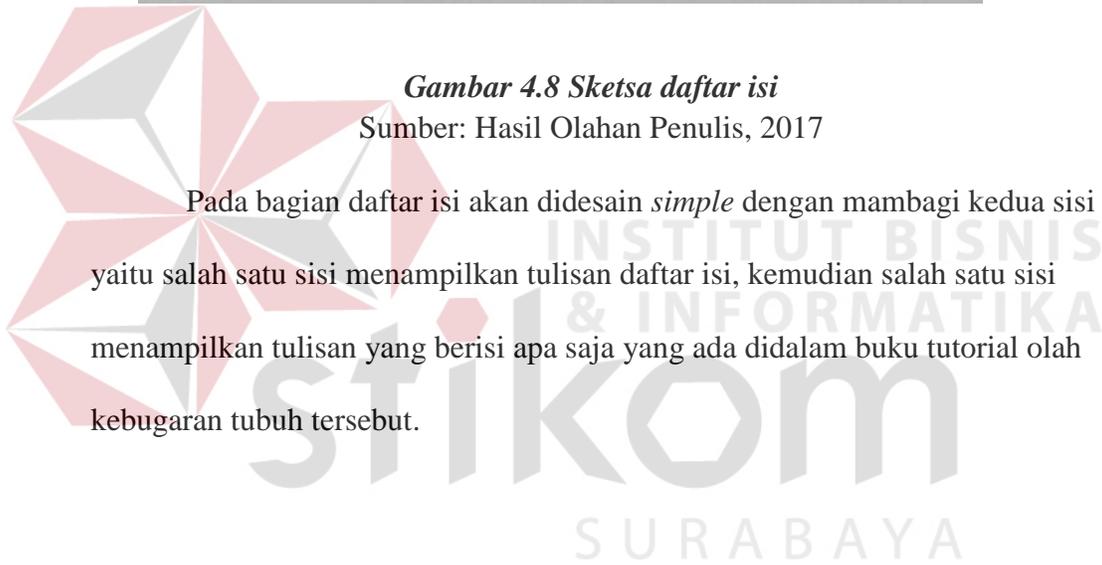
2. Sketsa desain *layout* daftar isi



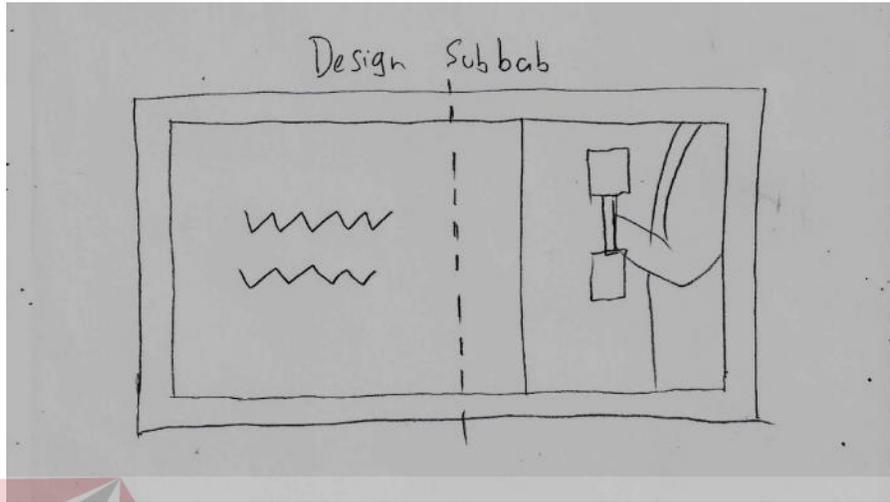
Gambar 4.8 Sketsa daftar isi

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian daftar isi akan didesain *simple* dengan mambagi kedua sisi yaitu salah satu sisi menampilkan tulisan daftar isi, kemudian salah satu sisi menampilkan tulisan yang berisi apa saja yang ada didalam buku tutorial olah kebugaran tubuh tersebut.



3. Sketsa desain *layout* subbab



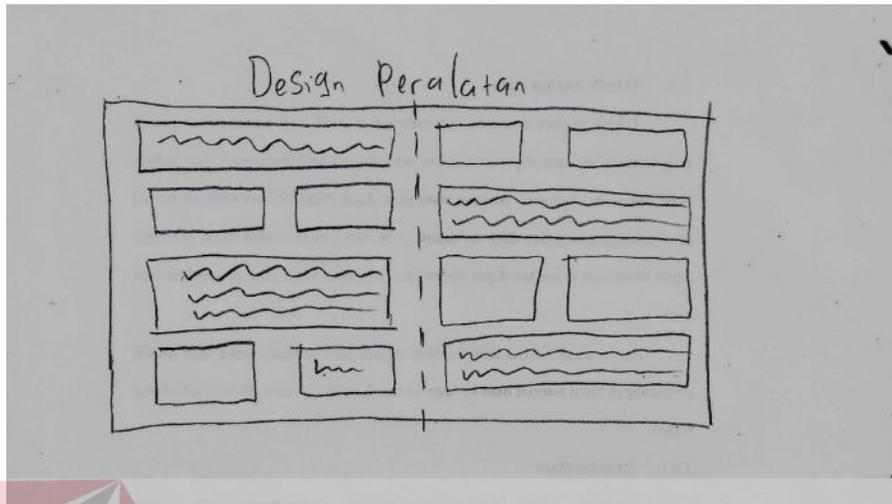
Gambar 4.9 Sketsa subbab

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian subbab akan didesain *simple* dengan ditambahkan foto disebelah kanan, dan disebelah kiri judul tiap subbab, desain halaman subbab akan diletakkan pada setiap pergantian pembahasan pada buku tutorial olah kebugaran tubuh.

SURABAYA

4. Sketsa desain *layout* peralatan

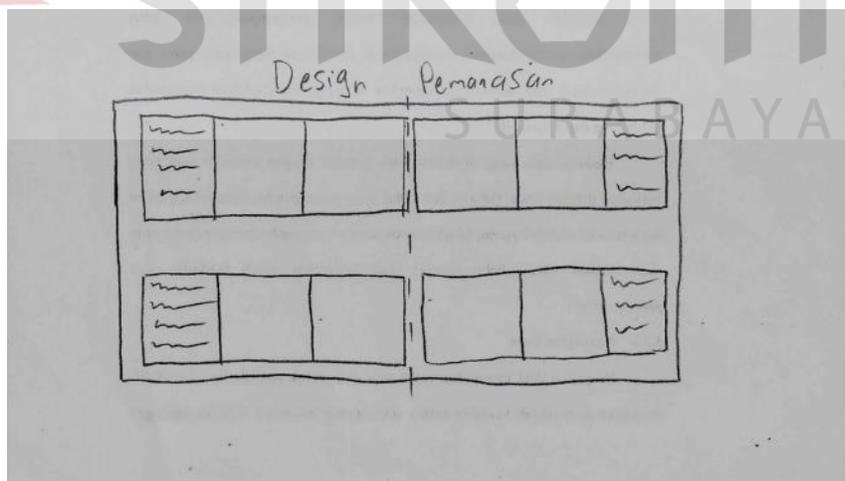


Gambar 4.10 Sketsa isi buku bagian peralatan

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian peralatan akan didesain *simple* dengan memadukan foto dan teks dengan rapi dan pemberian keterangan pada setiap gambarnya.

5. Sketsa desain *layout* Pemanasan

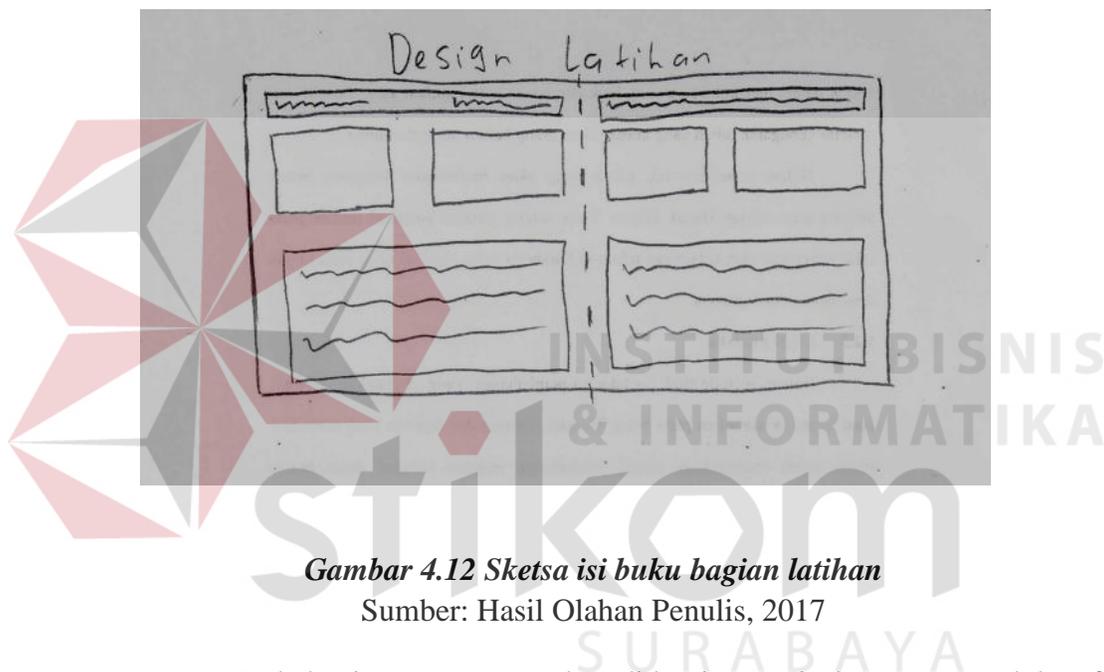


Gambar 4.11 Sketsa isi buku bagian pemanasan

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian pemanasan akan didesain *simple* dengan memadukan foto dan teks dengan rapi serta menunjukkan langkah – langkah dalam melakukan pemanasan sebelum melatih otot kebugaran tubuh dan pemberian keterangan pada setiap gambarnya, agar masyarakat terhindar dari cedera otot pada saat melatih otot kebugaran tubuhnya.

6. Sketsa desain *layout* Latihan kebugaran tubuh



Gambar 4.12 Sketsa isi buku bagian latihan

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

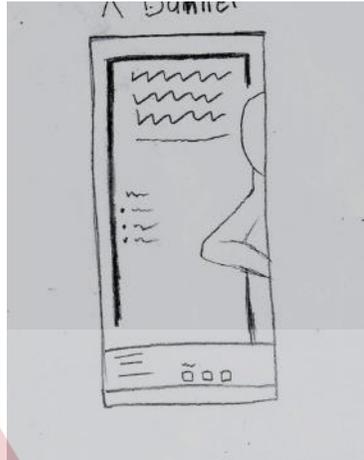
Pada bagian pemanasan akan didesain *simple* dengan memadukan foto dan teks dengan rapi serta menunjukkan langkah – langkah dalam melatih otot kebugaran tubuh dengan baik dan benar serta pemberian keterangan pada setiap gambarnya.

b. Media Pendukung

Pemilihan media pendukung guna untuk membantu memasarkan dan mengenalkan buku kepada masyarakat, media pendukung yang dipilih adalah

meliputi *X banner*, *flyer*, dan pembatas buku. Berikut sketsa desain media pendukung :

1. Sketsa desain *Xbanner*

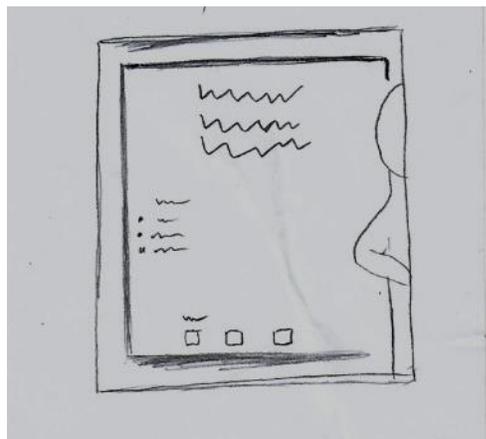


Gambar 4.13 Sketsa media pendukung *x banner*

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian *xbanner* akan dibuat desain yang menampilkan seorang pria berbadan kekar sedang mengangkat beban dan di tambahkan judul buku dan konten yang ada pada buku.

2. Sketsa desain *flyer*

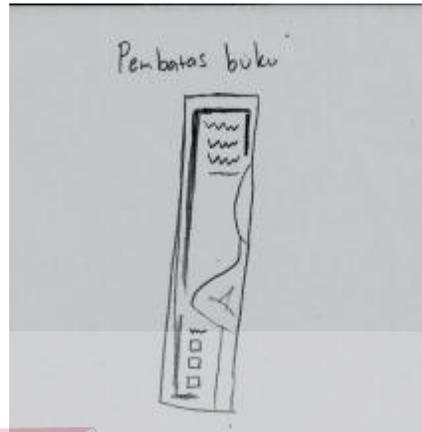


Gambar 4.14 Sketsa media pendukung *flyer*

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian *flyer* akan dibuat desain dengan konsep yang sama dengan menampilkan pria bertubuh kekar dan motif desain yang sama.

3. Sketsa desain pembatas buku



Gambar 4.15 Sketsa media pendukung pembatas buku

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian desain pembatas buku akan dibuat desain dengan konsep yang sama dengan menampilkan pria bertubuh kekar dan motif desain yang sama dan dibuat dengan bentuk persegi panjang dengan tinggi sama dengan tinggi buku.

4.4 Implementasi Desain

Pembahasan dalam bab ini lebih difokuskan pada metode yang digunakan dalam perancangan karya, observasi data serta pengolahannya dalam perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* sebagai upaya menyadarkan pola hidup sehat .

4.4.1 Desain *layout cover*, punggung dan *back Cover*



Gambar 4.16 Desain *cover* buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian cover buku didesain dengan dibagian depan menampilkan pria bertubuh kekar dengan mengangkat beban ditangan dengan, didukung dengan pose pria tersebut matanya mengarah kebawah dan dibawahnya dituliskan judul buku tersebut yang diharapkan agar masyarakat tertarik untuk membaca buku tersebut.

INSTITUT BISNIS
& INFORMATIKA
stikom
SURABAYA

4.4.2 Desain daftar isi



Gambar 4.17 Desain daftar isi buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian daftar isi buku didesain dengan sederhana dan dibagi menjadi dua sisi, yang salah satu sisi berisi tulisan daftar isi, sedangkan sisi yang lain dituliskan apa saja yang ada didalam buku tutorial tersebut.

4.4.3 Desain subbab



Gambar 4.18 Desain subbab buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian subbab buku didesain dengan sederhana, pada sebelah kiri akan dituliskan judul tiap subbabnya serta dibagian kanan akan ditambillkan foto yang mewakili tiap subbabnya dengan penambahan keterangan pada samping gambar untuk mendukung pembelajaran agar masyarakat mengerti tentang melatih otot kebugaran tubuh.

4.4.4 Desain peralatan



Gambar 4.19 Desain peralatan buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian desain peralatan buku didesain dengan sederhana, dengan menampilkan gambar disebelah kiri dan teks keterangan pada sebelah kanan benda apa saja yang dapat dimanfaatkan sebagai media alternative melatih otot kebugaran tubuh

4.4.5 Desain pemanasan



Gambar 4.20 Desain pemanasan buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian desain pemanasan buku didesain dengan sederhana, dengan menampilkan gambar tahapan pemanasan dibagian atas lalu ditambahkan keterangan teks pada bagian bawah.

4.4.5 Desain latihan olah kebugaran tubuh



Gambar 4.21 Desain latihan buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian desain latihan kebugaran tubuh buku didesain dengan sederhana, dengan menampilkan gambar tahapan dalam melatih otot kebugaran tubuh dibagian atas lalu ditambahkan keterangan teks pada bagian bawah.

4.4.6 Media Pendukung

Pada bagian ini akan membahas tentang media pendukung apa saja yang digunakan untuk membantu dalam mengenalkan buku tutorial olah kebugaran tubuh, media pendukung yang digunakan yaitu *Xbanner*, *flyer*, dan juga pembatas buku.



4.4.7 Desain media pendukung *Xbanner*



Gambar 4.22 Desain X-Banner
Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Media pendukung X-Banner berukuran 160 x 60 cm. X-Banner didesain dengan menampilkan judul buku tepat ditengah atas, kemudian dibawahnya diberikan keterangan konten yang ada dalam buku dan tanggal serta tempat pameran berlangsung, dan yang paling utama setelah keterangan tersebut ditampilkan cover buku tutorial yang akan dipamerkan pada saat acara pameran tersebut.

4.4.8 Desain media pendukung *flyer*



Gambar 4.23 Desain Flyer

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Berikut merupakan gambaran *layout flyer*, pada *layout* di atas menggunakan kertas berukuran A5, dengan penataan menampilkan ilustrasi model sedang mengangkat beban pada sblah kanan kemudian dengan menampilkan judul buku dan konten yang ada didalamnya serta dibagian bawah menampilkan logo.

4.4.9 Desain media pendukung pembatas buku



Gambar 4.24 Desain Pembatas Buku
 Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Berikut merupakan gambaran *layout* pembatas buku, pada *layout* di atas menggunakan kertas berukuran 23cm x 5cm dengan disamakan tinggi ukuran buku yang dibuat, dengan penataan menampilkan ilustrasi model sedang mengangkat beban pada sblah kanan kemudian pada bagian atas ditampilkan judul buku.