



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## BAB II

### KERANGKA KONSEP

#### 2.1 Tinjauan Karya Sejenis

Penulis menemukan dua contoh karya sejenis yang dijadikan sebagai referensi dalam pembuatan tugas akhir berbasis karya yang sedang dikerjakan oleh penulis. Tentu ada kriteria dalam memilih karya sejenis, yakni format program harus talkshow. Ini adalah dua karya sejenis yang penulis jadikan sebagai referensi, yaitu:

Tabel 2.1 Perbandingan Karya Sejenis

	THE POWER OF LEADERSHIP ON CRISIS	BERANDA SEHAT
Media	Radio Smart FM	Radio Heartline FM
Frekuensi	95,9 FM	100,6 FM
Format Program	<i>Talkshow</i>	<i>Talkshow</i>
Bahasan Utama	Tentang Leadership dan smart dalam berbisnis.	Cermat Dalam Memilih Hand Sanitizer.
Hari Tayang	Rabu	Rabu, 7 April 2020
Jam Tayang	11.00	18.00 – 19.00
Penyiar	Olla Nurlija	Philip Buulolo

Kelebihan	<p>a. Format Program radio adalah talkshow dan ngobrol via Zoom bersama narasumber Patricia Susanto, seorang CEO dari Jakarta Consulting Group dan Billy Hartono Salim, seorang CEO dan Founder PT. Victoria Care Indonesia.</p>	<p>a. Suasana yang dibangun oleh penyiar lebih hidup.</p> <p>b. Pembawaan Narasumber yang santai dan detail dalam memberikan informasi.</p> <p>c. Membahas seputar Cermat Dalam memilih hand sanitizer yang paling penting</p>
-----------	--	--

	<p>b. Pembahasan yang sangat menarik untuk orang yang minat dalam berbisnis, pembawaannya juga santai.</p> <p>c. Dapat dilihat di channel youtube Smart FM.</p>	<p>pada saat pandemi COVID - 19. Bersama dengan narasumber Setia Jaya H. Sebagai Direktur Utama PT. Sejahtera Ekonomi Makmur (SEM) dan Valencia Liliana sebagai Direktur Operasional PT. Sejahtera Ekonomi Makmur (SEM).</p>
Kelemahan	Tidak Ada.	Terlalu Formal pembawaan - nya dan gaya bicaranya.

Dari dua karya sejenis yang telah diuraikan, penulis belum menemukan kesamaan, selain format talkshow. Penulis akan menyajikan program radio dengan format talkshow yang akan dikemas secara ringan dan lebih mudah dipahami oleh generasi millennials, agar dapat mengubah kebiasaan yang buruk menjadi positif. Seperti melakukan atau bahkan menekuni olahraga calisthenics. Tentunya akan dibawakan dengan gaya anak muda, dan tentunya tidak menghilangkan kaidah jurnalistik dan tetap memberikan informasi yang dapat mengubah mindset para pendengar program radio kita. Tidak, penulis dapat menganalisis seperti itu karena melihat beberapa video yang diupload di Youtube Heartline.

## 2.2 Teori atau Konsep yang Digunakan

### 2.2.1 Radio

Menurut Morissan, (2008, p. 235) bentuk siaran yang paling populer di radio merupakan informasi yang aktual dan dapat diambil dari surat kabar atau Internet. Tentunya dalam radio, radio harus dapat menjangkau seluruh audiens dari kalangan anak muda hingga orang tua.

Menurut Astuti, S.A (2017, p. 44-46) elemen yang paling penting di radio adalah suara. Suara merupakan elemen penting pada saat memproduksi radio, bahkan dalam jurnalistik radio ada tiga elemen suara yang harus diperhatikan yakni: Voice, Musik dan Special Effect.

Dari penjelasan diatas, karena media radio bergantung kepada suara, maka karakteristik radio bersumber pada kekuatan suara untuk dijadikan ukuran penilaian dalam mencari dan menyiarkan suatu program. Ukuran suara yang berkarakter dapat memberikan rasa personal dan mampu merangsang imajinasi pendengar dalam menciptakan *theatre of the mind* yang diharapkan berdasarkan isi pesannya.

Di Indonesia wajib untuk mencantumkan permohonan izin penyiaran agar dapat membuka stasiun penyiaran. Menurut Morissan, (2008, p. 234) dalam mencantumkan format siaran dan mendapat izin penyiaran tak dikenal di beberapa negara, seperti Amerika yang diatur oleh FCC.

Ada format radio yang dikelompokkan pada tiga kelompok besar, antara lain:

1. Format Musik, format ini biasanya digunakan oleh radio komersial. Dalam menentukan format musik dari suatu stasiun radio sangat sulit dan memiliki tantangan tersendiri, salah satunya adalah musisi yang berpindah genre musik.

2. Format Informasi, pada bagian format ini biasanya akan dibagi menjadi dua yakni *all news* dan *all talk*. Sedangkan, format ketiga adalah *news talk* atau *talk news*.
3. Format Khusus, bagian ini biasanya membahas seputar etnis dan agama.

Pada format talkshow karya yang penulis buat tentu karya penulis lebih condong dan menggunakan format musik dan format informasi yang dibuat menjadi talkshow untuk generasi millennial menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga calisthenics. Kombinasi dari format music dan format informasinya ialah program talkshow yang dilengkapi oleh lagu, iklan dan tips. Dikarenakan, Penulis dan tim memasuki ruangan sedikit terlambat karena ada siaran sebelumnya yang over durasi, sehingga penulis hanya memasukkan beberapa lagu, iklan dan tips untuk melengkapi talkshow tersebut.

Rahanatha (2008: 42) mengatakan radio ialah teknologi untuk mengirim sinyal dengan cara modulasi dan radiasi elektromagnetik. Jurnalistik radio mengingatkan bahwa penggunaan suara untuk berbicara pada kegiatan jurnalistik, yakni; reportase, wawancara, siaran berita, dan debat. Sehingga, berbicara ialah modal dasar berita dan perbincangan tentang masalah hangat (*current affairs*). Sedangkan, radio menjadi medium yang menyajikan suara dapat mengerjakan lebih baik. (Starkey 2009).

Menurut literatur tentang Jurnalistik radio, ada beberapa karakteristik berita radio di bawah ini:

- a. Informasi Audif, Berita hanya untuk didengarkan.
- b. Bahasa Tutar, Berita yang menggunakan bahasa tutur yang diucapkan dalam percakapan sehari-hari.
- c. Sekilas Dengar, Berita tidak bisa diulang, jadi harus jelas, sederhana, dan dapat dipahami.
- d. Keterangan Secara Global, Berita yang keterangan dibuat secara ringkas

### 2.2.2 Talkshow

Program Talkshow adalah program yang menampilkan satu atau beberapa orang untuk membahas suatu tema besar atau topik yang dipandu oleh seorang host. Narasumber yang diundang yakni orang yang kompeten dan memiliki pengalaman pada topik yang sedang diangkat oleh seorang host. (Morrissan, 2008, p. 212).

Menurut Masduki, biasanya talkshow akan dipandu oleh seorang host dan bersama dengan narasumber. Berdiskusi tentang topik yang akan dibahas dalam tema yang sudah ditentukan, ada tiga bentuk jenis talkshow yang harus diketahui yakni (Masduki, 2004, p. 80).

- a. One on one show: seorang host dan narasumber mendiskusikan topik dengan menggunakan mikrofon yang berbeda dan diruangan studio yang sama. Seperti acara Profile Show, Problem Solve Show.
- b. Panel Discussion (multi-person discussion): Seorang host dapat merangkap sebagai moderator yang hadir bersama narasumber. Seperti acara Controversy Show, Analysis Show.
- c. Call in Show: Program perbincangan yang melibatkan telepon dari pendengar. Topik call in show telah ditentukan oleh host di studio untuk direspons para pendengar atau pendengar juga dapat mengusulkan topik. Tetapi, topik yang sering diusulkan tidak layak untuk disiarkan dan perlu gate keeper. Petugas perlu menyeleksi telepon yang masuk sebelum diutarakan.

Durasi Talkshow adalah kisaran 30-60 menit. Talkshow menjadi sebuah diskusi atau debat kusir bagi publik, untuk menyampaikan gagasan, kritik, serta menciptakan interaksi antara penyiar, narasumber dan pendengar. Talkshow adalah cara untuk menarik minat pendengar, karena secara langsung dapat mendengarkan penjelasan narasumber dan bahkan dapat bertanya kepada narasumber. (Habibah, 2017, p. 167).

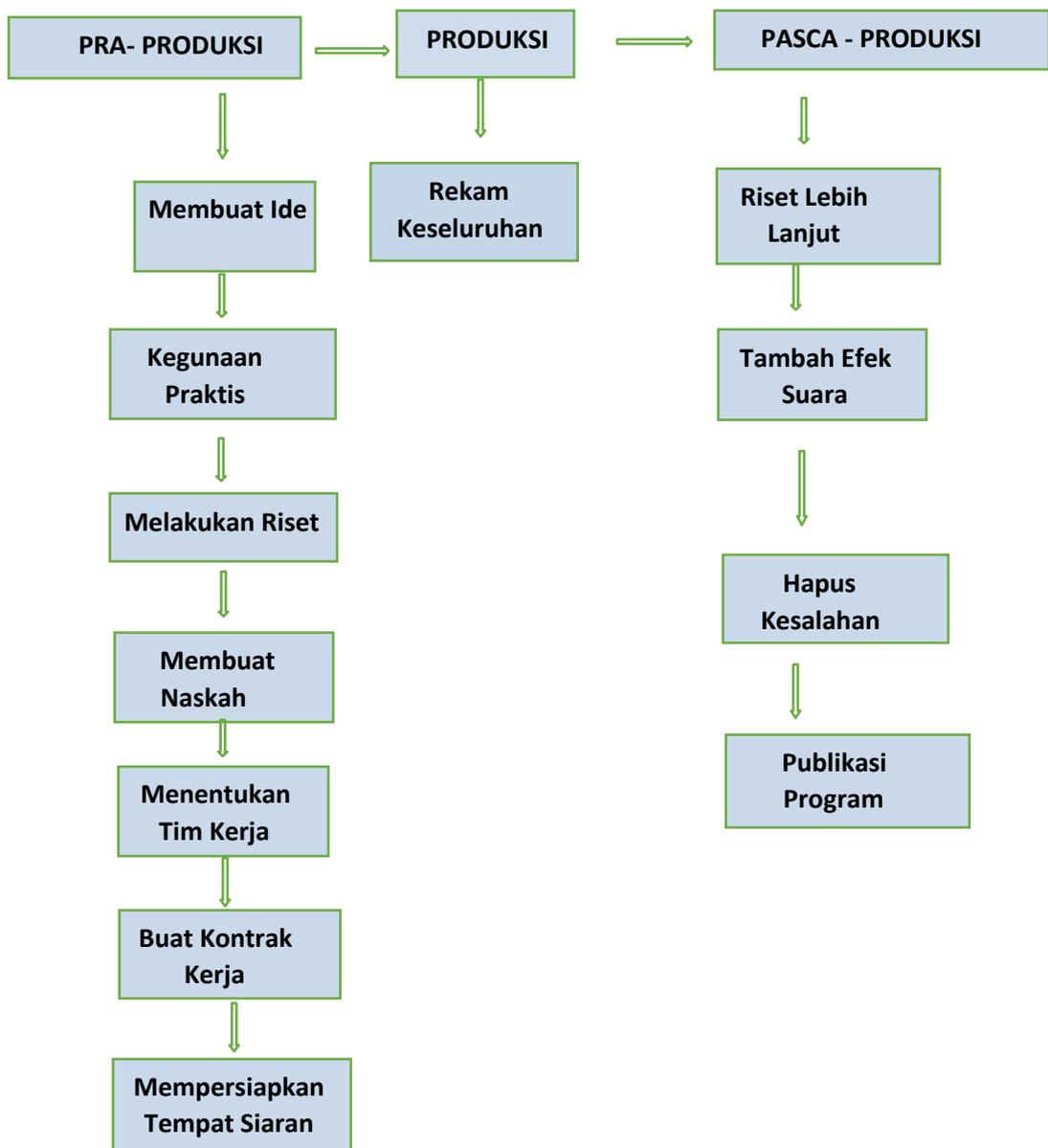
Talkshow pada dasarnya merupakan kombinasi dalam “seni berbicara” dan “seni wawancara”. Setiap orang pandai berkomunikasi dengan lawan bicaranya, bahkan setiap broadcaster juga mahir berwawancara dan menggabungkan keterampilan berbicara yang dimiliki dengan berwawancara. Wawancara merupakan interaksi yang menjadikan radio sebagai ruang publik, yang sifatnya populis bukan elitis. Semua wawancara untuk radio merupakan produk jurnalisme. (Masduki, 2004, p. 79).

Menurut Cangara, media adalah alat atau sarana untuk menyampaikan pesan dari komunikator pada khalayak. Definisi dari media massa adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari sumber kepada khalayak dengan menggunakan alat-alat komunikasi seperti radio, televisi, surat kabar dan film. (Cangara, 2010: 123,126).

### 2.2.3 Tahapan Pembuatan Program Radio

Menurut Neelalamar (2018, p. 50 – 51) produksi program untuk radio harus melewati tiga tahap, yaitu pra-produksi, produksi dan pasca-produksi.

Bagan 2.1 Tahapan Membuat Program Radio.



### **2.2.3.1 Pra-Produksi**

Proses ini melewati beberapa bagian, seperti (Neelamalar, 2018, p 50-51) yaitu.

#### **a. Membentuk Ide**

Mengumpulkan ide siaran seperti membuat feature, music, tips dan lainnya harus ditentukan sejak awal oleh produser.

#### **b. Kegunaan Praktis**

Program diperiksa dan direncanakan secara matang terlebih dahulu, seperti anggaran, sumber daya yang dibutuhkan, waktu yang tersedia yang berkaitan dengan kelancaran produksi siaran.

#### **c. Melakukan Riset**

Sebelum membuat program acara, sebaiknya lakukan riset agar karya yang dikemas memiliki sisi unik dan detail. Hal tersebut tentu penting saat pra-produksi.

#### **d. Membuat Naskah**

Pembuatan naskah, pembicaraan akan spontan saat siaran. Tentu naskah berguna agar perbincangan tidak melantur dan tetap pada tema atau topik pembicaraan.

#### **e. Menentukan Tim Kerja**

Produser harus memilih penyiar yang kompeten dan sudah professional di bidang radio, agar program acara yang telah disusun dan direncanakan dengan baik berjalan lancar. Maka, penulis akan mencari penyiar yang pemikirannya kritis, intonasi yang baik, dan dapat berbaur dengan narasumber yang memiliki pemikiran kritis serta dapat memecahkan suasana agar lebih hidup.

**f. Melakukan Kontrak Kerja**

Langkah ini dilakukan saat produser mulai bekerja sama dengan pihak lain.

**g. Persiapkan Tempat Siaran**

Tempat untuk siaran juga harus dipersiapkan untuk memproduksi sebuah program acara dan harus dikonfirmasi agar nantinya tidak ada kendala, serta berjalan dengan mulus.

**2.2.3.2 Produksi**

Tahap atau langkah ini adalah sudah mulai eksekusi dan siaran seluruh program yang telah direncanakan. Hal ini penting dari memproduksi di radio (Neelamalar, 2018, p. 51-52).

**2.2.3.3 Pasca-Produksi**

Neelamalar (2018, p. 52) mengatakan ada beberapa tahap pasca-produksi, yakni:

a. Melakukan Riset

Harus riset terlebih dulu agar informasi yang diberikan tidak salah.

b. Tambah Efek Suara

Dengan menambahkan efek suara dapat meminimalisir visual dari radio, seperti: menambahkan tips, menambahkan lagu dan music, atau lainnya.

c. Menghapus Kesalahan

Saat siaran secara tapping, hal itu dapat diatasi dengan menghapus bagian tertentu. Tetapi saat siaran secara live, lebih baik memperbaiki kalimat yang salah dan menjelaskan kalimat yang benar kepada para pendengar.

d. Publikasi Program

Mempromosikan program siaran sebaiknya dilakukan sejak pra-produksi sampai pasca-produksi, dan memperkenalkan program siaran yang baru kepada public.

#### **2.2.4 Calisthenics**

Saat pandemi Covid-19 seperti sekarang, tentunya harus memulai untuk menjaga imunitas tubuh dengan menerapkan gaya hidup sehat. Menurut data dari Beritagar (Dian A, 2018, Para. 3), kata Calisthenics asalnya dari Yunani, yakni “*Kallos*” (keindahan) dan “*Sthenos*” (kekuatan). Olahraga ini mengkombinasikan keindahan dengan kekuatan dan fleksibilitas dalam gerakan mendorong, menarik, menyerang dan mengangkat.

Olahraga calisthenics dapat dilakukan berulang-kali dengan menggunakan daya tahan tubuh sendiri untuk membangun kekuatan, dan membakar lemak. Olahraga ini tidak memerlukan beban atau alat, gerakan calisthenics juga bervariasi dan olahraga ini bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun. (Dian A, 2018, Para 4).

Menurut data dari Reptsfitness Indonesia (Sena O.P, 2015, Para. 3), Calisthenics sudah ada sejak zaman Yunani Kuno dan saat ini mulai semakin populer. Di Eropa dan Amerika, olahraga ini sudah menjamur dan sudah ada federasi romawi yang menaungi bidang olahraga ini. Sedangkan di Indonesia, Calisthenics banyak digemari oleh kalangan remaja dan sudah banyak komunitasnya.

Latihan yang paling populer adalah **Pull-ups, Chin-ups, Push-ups, Dips, Muscle-ups, Sit-Ups** dan **Crunches**. Street Workout melibatkan beberapa gerakan statis seperti Human flag, Front dan Back Lever, Planche. Tujuan calisthenic adalah meningkatkan kekuatan tubuh dan meningkatkan keterampilan psikomotor, yakni keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Jadi, latihan ini dapat meningkatkan *endurance* atau *strength*. Tentu dengan cara latihan yang benar (Sena O.P, 2015, Para. 4).

Merebaknya virus corona saat ini, membuat banyak orang harus menjaga gaya hidupnya. Saat ini, olahraga dipercaya dapat membuat daya tahan tubuh semakin terjaga dan menjadi sebuah kebutuhan. Bahkan, masih ada instansi Pendidikan yang menerapkan sistem pembelajaran online dan beberapa pekerja mulai menerapkan work from home. Hal ini dapat memutus rantai Covid-19, dan menghimbau masyarakat untuk tetap beraktivitas di rumah.

Menurut data dari Ubaya, ada beberapa jenis Calisthenics yang dapat dilakukan selama di rumah saja (Dewi P.H, 2020, Para. 2). Menteri Pemuda dan Olahraga Indonesia, Zainudin Amali mengingatkan masyarakat untuk selalu menjaga kebugaran tubuh dengan rutin berolahraga untuk melawan virus corona. Latihan calisthenics adalah salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah.

Berikut beberapa jenis latihan calisthenics yang dapat dilakukan di rumah tanpa alat bantu, (Dewi P.H, 2020, Para 3) yakni:

1. Jumping Jacks

Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot betis dan bahu. Gerakan ini dimulai dengan berdiri tegak dan posisi kaki rapat, serta tangan disamping tubuh. Lalu, kedua tangan diangkat dengan cepat ke atas kepala sambil melompat ke samping dan diikuti dengan melakukan gerakan sebaliknya untuk lompat kembali pada posisi berdiri.

2. Hip Raise

Gerakan ini berguna untuk melatih otot pinggul dan perut. Gerakan ini dilakukan pada posisi berbaring terlentang di lantai dengan kedua tangan berada di samping tubuh dan lutut dalam posisi ditekuk. Kemudian, pinggul diangkat sampai tubuh membentuk garis lurus dari bahu hingga lutut.

3. Push Up

Gerakan ini fungsinya untuk menguatkan otot bisep dan trisep pada lengan. Gerakan ini dilakukan dengan posisi awal tidur tengkurap dan kedua tangan berada di samping tubuh. Lalu, badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan dan posisi kaki tetap lurus.

4. Heel Touch

Gerakan ini dilakukan dengan menyentuhkan tumit kaki kanan ke tumit kaki kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu. Pada saat melakukan gerakan ini berat badan berada di kaki yang menjadi tumpuan.

#### 5. Plank

Plank merupakan latihan yang dapat dilakukan untuk membentuk otot, membakar kalori, dan memperbaiki postur tubuh. Ada beberapa jenis gerakan plank yang bisa dilakukan dengan mudah seperti high plank, knee plank, elbow plank with raised leg, dan elbow side plank.

#### 6. Leg Scissors

Gerakan yang tujuannya untuk melatih otot perut dan pinggang. Gerakan ini umumnya dilakukan dengan posisi tidur atau duduk di lantai.

#### 7. Reverse Snow Angle

Jenis latihan yang dilakukan dengan berbaring telungkup di lantai dan tangan terulur ke atas. Gerakan ini dapat melatih otot punggung dan otot dada.

Jadi, berolahraga secara rutin membuat kesehatan tubuh semakin terjaga. Apalagi ditengah wabah virus corona. Gerakan ini wajib dilakukan dirumah secara rutin dengan gerakan sederhana, lebih baik dilakukan setiap hari atau minimum 3-4 hari. Selain berolahraga, perhatikan pola makan dan asupan gizi karena penting untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar.