

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis menggunakan metode penelitian gabungan. Yusuf (2014) mengatakan bahwa dalam metode penelitian gabungan terdapat metode kuantitatif dan kualitatif untuk penelitian suatu masalah. Metode kuantitatif dilakukan penulis melalui kuesioner yang disebarakan secara *online* menggunakan *google form*. Sedangkan dalam metode kualitatif, penulis melakukan wawancara dengan ahli di bidang olahraga *calisthenic* dan ahli dalam bidang *sport nutritionist*.

3.1.1. Wawancara

Menurut Yusuf (2014), wawancara adalah proses interaksi antara pewawancara dan narasumber yang diwawancarai dengan melakukan komunikasi secara langsung. Penulis melakukan wawancara dengan Teuku Aufra Maretto selaku ketua AKSI (Asosiasi *Calisthenic* dan Sreetworkout Indonesia). Selain ahli *calisthenic*, penulis juga melakukan wawancara bersama Mury Kuswari selaku *sport nutritionist*.

3.1.1.1. Wawancara dengan Ahli *Calisthenic*

Teuku Aufra Maretto atau yang lebih dikenal dengan Aufra adalah seorang ahli dalam bidang olahraga *calisthenic*. Beliau adalah ketua dari AKSI yang sudah terbentuk sejak 2017, selain itu beliau juga merupakan seorang *sport nutritionist*. Wawancara dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 6

September 2020 pada pukul 11.00 melalui video *call* dalam aplikasi Whatsapp. Melalui wawancara yang telah dilakukan, penulis mendapatkan beberapa hal penting mengenai olahraga *calisthenic*.



Gambar 3.1. Wawancara dengan Teuku Aufra Maretto

Aufra menjelaskan bahwa *calisthenic* pada dasarnya adalah metode latihan kekuatan (*strength training*) yang dalam pelaksanaannya memanfaatkan berat tubuh praktisinya. Istilah *calisthenic* berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari *kallos* yang memiliki arti keindahan dan *sthenos* yang memiliki arti kekuatan sehingga menjadikan *calisthenic* sebagai olahraga yang menampilkan kekuatan dan keindahan dalam gerakannya.

Olahraga *calisthenic* mulai dikenal di Indonesia pada tahun 2012. Olahraga ini berada di dalam naungan AKSI yang terbentuk pada 2017 untuk mewadahi komunitas yang ada. Dalam asosiasi tersebut terdapat kegiatan-kegiatan seperti *jamming* atau berkumpul, edukasi berupa pelatihan khusus bagi orang-orang yang berminat menjadi pelatih tersertifikasi, dan penyelenggaraan kompetisi.

Beliau menjelaskan bahwa *calisthenic* pada dasarnya dapat dilakukan oleh siapa saja baik laki-laki ataupun perempuan tanpa memandang usia dan latar belakang apapun. Aufra mengatakan bahwa olahraga ini didominasi oleh masyarakat dengan rentang usia mulai dari 15-30 tahun terutama oleh anak muda yang masih bersekolah dan kuliah. Kelebihan *calisthenic* dibandingkan olahraga lainnya adalah minimnya penggunaan alat bahkan dapat dilakukan tanpa alat serta dapat dilakukan di mana saja termasuk di rumah. Selain itu, olahraga ini dapat difokuskan untuk melatih ketahanan (*endurance*) dan kekuatan (*strength*). Hal yang membedakan *calisthenic* dengan olahraga lain karena adanya penyesuaian tingkat kebugaran dengan kesulitan atau level latihan yang dilakukan. Tingkat kesulitan atau level dalam latihan dapat diukur dari banyaknya set dan repetisi yang mampu dilakukan oleh seseorang pada saat sesi latihan. Aufra mengatakan bahwa penting bagi seorang pemula untuk mempelajari gerakan-gerakan secara bertahap dimulai dari gerakan-gerakan dasar agar terhindar dari terjadinya cedera.

Aufra mengatakan bahwa dalam *calisthenic* masih sering ditemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemula. Kesalahan yang sering ditemui dalam *calisthenic* adalah mengabaikan pemanasan sebelum latihan, kesalahan *form* atau postur tubuh ketika sedang melakukan suatu gerakan, *mindset* pemula yang masih salah, pola latihan dan program latihan yang salah, serta kesalahan-kesalahan lainnya yang menyebabkan latihan seseorang tidak berkembang bahkan dapat mengalami cedera. Cedera yang umum terjadi adalah kelelahan pada otot, cedera *ankle sprain*, dan kerobekan pada ligamen.

Dalam kesempatan wawancara ini, penulis turut menanyakan tentang faktor-faktor pendukung dalam menunjang olahraga *calisthenic*. Perkembangan seseorang dalam aktivitas olahraganya tidak terlepas dari peran nutrisi. Menurut Aufra, peran nutrisi sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan otot seseorang yang aktif berolahraga. Asupan nutrisi seperti komposisi karbohidrat, protein, dan lemak harus tercukupi secara tepat sesuai kebutuhan tubuh yang dapat dihitung melalui rumus berat badan. Aufra juga mengatakan pentingnya memenuhi asupan mikronutrisi untuk tubuh. Kandungan mikronutrisi dapat ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran. Selain itu, sangat penting bagi seseorang yang berolahraga untuk memiliki waktu istirahat yang cukup agar proses *recovery* menjadi maksimal.

Menurut Aufra, informasi mengenai olahraga *calisthenic* yang selama ini sudah ada sebagian besar terdapat pada internet ataupun media

sosial. Akan tetapi informasi yang diberikan masih kurang dalam segi keabsahannya. Hal ini akan menyulitkan para pemula yang masih baru karena mereka harus memfilter dan memilah informasi yang benar.

3.1.1.2. Wawancara dengan *Sport Nutritionist*

Mury Kuswari adalah seorang *sport nutritionist* yang juga merupakan ketua dari ANOKI (Asosiasi Nutrisionis dan Kebugaran Indonesia) serta *founder* dari Gizi Kebugaran yang berfokus pada nutrisi dalam olahraga. Selain itu, beliau berprofesi sebagai dosen gizi olahraga di Universitas Esa Unggul dan menjadi konsultan di berbagai tempat *gym* serta tim-tim olahraga nasional.

Penulis melakukan wawancara dengan Mury Kuswari, S.Pd., M.Si. pada hari Rabu, tanggal 18 September 2020 pukul 13.40 melalui aplikasi Zoom.



Gambar 3.2. Wawancara dengan Mury Kuswari, S.Pd., M.Si.

Pada kesempatan wawancara ini, penulis mendapatkan informasi mengenai peran nutrisi dalam menunjang olahraga yang dilakukan

seseorang. Mury menggambarkan bahwa pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi seseorang sama seperti kebutuhan sebuah mesin kendaraan yang membutuhkan bahan bakar untuk menggerakkannya. Beliau menjelaskan bahwa dalam memenuhi nutrisi, seseorang dapat menentukannya dari jenis olahraga yang dilakukan karena terdapat perbedaan pada kerusakan yang dialami tubuh ketika melakukan aktivitas olahraga yang berbeda.

Pemenuhan nutrisi dapat dibagi menjadi sebelum, saat, dan sesudah olahraga. Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya makan terlebih dahulu dalam waktu 3-4 jam dan 1 jam sebelumnya jika berolahraga pada pagi hari. Kebutuhan nutrisi dapat dihitung dengan karbohidrat sebanyak 1 gram per kilogram berat badan dengan mengonsumsi makanan seperti roti, jus, dan makanan lainnya. Saat berolahraga, dianjurkan untuk minum setiap 15 menit sekali untuk menghindari terjadinya dehidrasi yang dapat berakibat tidak maksimalnya olahraga. Kemudian beliau juga mengatakan agar seseorang segera mengonsumsi minimal 25 gram protein maksimal 30 menit setelah olahraga untuk membantu proses *recovery*.

Dalam menentukan kebutuhan nutrisi, umumnya terdapat beberapa rumus yang dapat digunakan seperti rumus IOC, rumus Harris Benedict, dan rumus Mifflin. Di dalam penghitungan tersebut, angka yang dihasilkan akan dipengaruhi oleh indikator seperti berat badan, tinggi badan, umur, jenis kelamin, dan *body fat* seseorang. Kemudian, terdapat faktor lainnya

berupa tingkat aktivitas olahraga seseorang dalam menghitung nutrisi yang dibutuhkan. Semakin berat atau sering aktivitas olahraga, maka akan semakin tinggi angka kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi. Jika kebutuhan nutrisi seseorang yang berolahraga tidak tercukupi, maka tubuh akan mengambil nutrisi dari otot sebagai penggantinya. Hal tersebut akan mengakibatkan proses *recovery* menjadi tidak maksimal dan pertumbuhan otot terhambat.

Mury mengatakan bahwa masih sering ditemukan kesalahan seseorang dalam segi nutrisi. Banyak *mindset* dan pola makan yang tidak seharusnya dijalani namun tetap dilakukan seperti halnya konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan kalori. Selain itu, sangat penting untuk menentukan jumlah protein yang tepat agar kerja tubuh tidak terbebani dalam mengolahnya.

Pada akhir wawancara, beliau mengatakan bahwa pada saat ini informasi mengenai nutrisi dalam olahraga sudah banyak ditemui melalui *influencer*. Akan tetapi informasi yang beredar memiliki kekurangan karena sebagian besar sangat jarang mencantumkan sumber dan evidensi yang jelas terkait informasi yang diberikan.

3.1.1.3. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, penulis menarik kesimpulan bahwa olahraga *calisthenic* merupakan jenis *strength training* yang dapat dilakukan baik laki-laki atau perempuan dengan mengandalkan

berat tubuh. Olahraga ini paling banyak ditemui di Jabodetabek dan di kota-kota besar lainnya dengan rentang usia praktisinya yang didominasi oleh rentang usia 17-30 tahun. Informasi mengenai olahraga *calisthenic* yang selama ini sudah ada sebagian besar terdapat pada internet dan media sosial. Akan tetapi masih sering ditemukan kesalahan-kesalahan yang dapat menyebabkan cedera khususnya pada kalangan pemula. Selain hal tersebut, informasi yang sudah ada di internet ataupun media sosial masih memiliki kekurangan dari segi keabsahannya karena masih mengharuskan para pemula untuk memfilter dan memilah informasi yang disediakan.

Selain informasi mengenai olahraga, penting bagi seseorang dalam memenuhi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya masing-masing. Terpenuhiya nutrisi akan membantu seseorang dalam hal *recovery* serta berkembang dan menjadikan olahraga yang dilakukan bermanfaat bagi dirinya. Hal yang menjadi poin penting dalam mencari informasi nutrisi adalah dengan memperhatikan sumber dan evidensi yang jelas.

3.1.2. Kuesioner

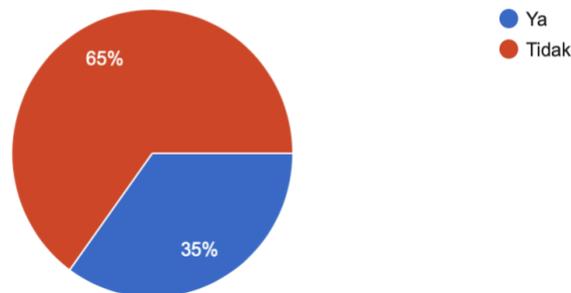
Yusuf (2014) menjelaskan kuesioner merupakan pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan dalam kuesioner kepada target yang dituju. Kuesioner yang digunakan penulis bertujuan untuk mendapatkan data mengenai tingkat aktivitas olahraga dan pengetahuan masyarakat tentang olahraga *calisthenic*. Penulis menyebarkan kuesioner secara online melalui *google form* kepada target responden yang berdomisili di wilayah Jabodetabek dan kota-kota besar lainnya di Indonesia dengan rentang usia 17-30 tahun. Besaran sampel didapatkan melalui

penghitungan menggunakan rumus Slovin dengan derajat ketelitian sebesar 0,1 (10 persen). Jumlah populasi wilayah Jabodetabek dan kota-kota besar di Indonesia mengacu pada Badan Pusat Statistik sebanyak 40.033.909 jiwa sehingga menghasilkan besaran sampel sebanyak 100 responden. Kuesioner disebar pada tanggal 10 September 2020 dan ditutup pada 21 September 2020 dengan perolehan data sebagai berikut:

Kuesioner yang disebar dibagi ke dalam lima *section*, pada *section* pertama penulis menyediakan pertanyaan seputar data diri dan aktivitas olahraga kepada responden. Responden yang mengisi kuesioner terdiri dari responden perempuan sebanyak 54 orang dan responden laki-laki sebanyak 46 orang. Responden terbanyak terdapat pada rentang usia 21-24 tahun sebanyak 64 orang, kemudian di posisi kedua terdapat responden dengan rentang usia 17-20 tahun sebanyak 28 orang, rentang usia 25-28 tahun sebanyak 5 orang, dan usia 29-30 sebanyak 3 orang. Mayoritas responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner tersebar dalam seluruh wilayah Jabodetabek. Responden terbanyak berdomisili di Tangerang dengan jumlah responden sebanyak 43 orang, Jakarta sebanyak 35 orang, Bekasi sebanyak 8 orang, Bogor sebanyak 7 orang, Depok sebanyak 1 orang, dan responden yang berdomisili di luar Jabodetabek sebesar 6 orang.

Apakah anda rutin melakukan aktivitas olahraga?

100 responses



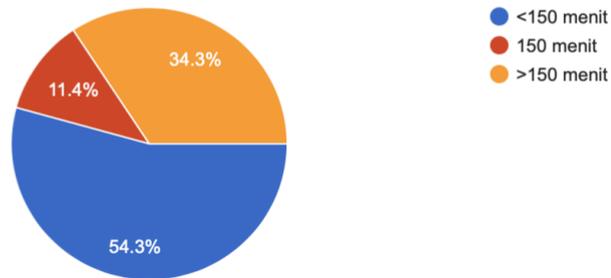
Gambar 3.3. Tingkat Aktivitas Olahraga

Berdasarkan jawaban pada *section* pertama, didapatkan data yang menunjukkan bahwa hanya 35 responden yang rutin melakukan aktivitas olahraga dan sebanyak 65 responden tidak rutin berolahraga. Untuk memperjelas mengenai jenis olahraga yang dilakukan dan alasan sebagian besar responden tidak berolahraga, penulis melanjutkan pertanyaan kuesioner pada *section* kedua dengan membuat dua kategori pertanyaan.

Pertanyaan dalam *section* kedua menunjukkan data mengenai responden yang rutin berolahraga melalui pertanyaan dengan tipe isian singkat. Sebagian besar responden melakukan olahraga ringan seperti *jogging* ataupun olahraga umum lainnya seperti badminton, basket, ataupun futsal. Terdapat beberapa responden yang melakukan serangkaian kegiatan *workout*. Melalui data yang diperoleh, hanya ada satu responden yang melakukan olahraga *calisthenic*. Pertanyaan berikutnya ditujukan untuk mengetahui waktu rata-rata yang digunakan untuk berolahraga dari responden.

Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk berolahraga dalam seminggu?

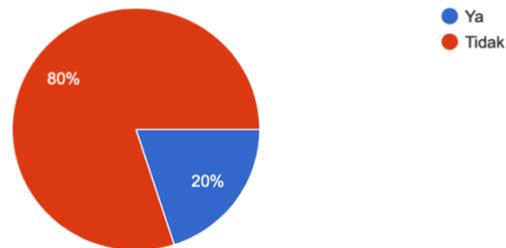
35 responses



Gambar 3.4. Lama Waktu Berolahraga

Dari 35 responden yang rutin berolahraga, jawaban terbanyak sebesar 54,3% atau 19 orang rutin berolahraga dengan akumulasi waktu kurang dari 150 menit dalam seminggu. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden tersebut masih kurang dalam berolahraga. Berdasarkan data, hanya 11,4% atau sebanyak 4 orang yang berolahraga dengan akumulasi waktu 150 menit dalam seminggu yang merupakan waktu ideal dalam berolahraga. Responden lainnya dengan jumlah 34,3% atau sebanyak 12 orang berolahraga melebihi waktu ideal, hal tersebut biasanya dilakukan oleh seseorang yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang berlebihan. Pertanyaan kuesioner berikutnya ditujukan bagi responden yang menjawab tidak berolahraga pada *section* pertama dengan tipe pertanyaan *checkbox*. Sebanyak 65 responden tidak berolahraga karena rasa malas, responden lainnya menjawab alasan tidak olahraga dikarenakan keterbatasan waktu, tidak mengerti cara melakukan olahraga, biaya yang dibutuhkan, dan terdapat jawaban lainnya yang relatif sama dengan jawaban sebelumnya.

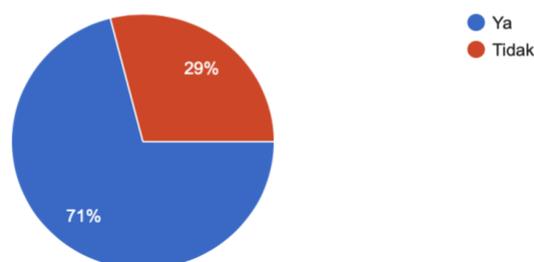
Apakah Anda mengetahui atau pernah mendengar mengenai olahraga calisthenic?
100 responses



Gambar 3.5. Tingkat Pengetahuan Olahraga *Calisthenic*

Pertanyaan dilanjutkan dengan *section* keempat yang ditujukan kepada semua responden baik yang rutin berolahraga ataupun responden yang tidak berolahraga untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan tentang olahraga *calisthenic*. Berdasarkan data, responden yang mengetahui olahraga *calisthenic* hanya sebanyak 20 orang. Sedangkan, responden lainnya sebanyak 80 orang mengaku bahwa mereka tidak mengetahui ataupun tidak pernah mendengar mengenai adanya olahraga *calisthenic*.

Setelah mengetahui kelebihan dari olahraga calisthenic, apakah Anda tertarik untuk mencobanya?
100 responses

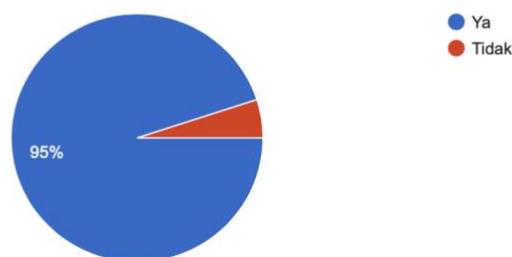


Gambar 3.6. Ketertarikan Olahraga *Calisthenic*

Pada *section* kelima, penulis memaparkan informasi singkat mengenai kelebihan dari olahraga *calisthenic*. Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berjumlah 71 orang mengaku ingin mencoba olahraga ini.

Menurut Anda, apakah dibutuhkan media informasi yang menjelaskan tentang olahraga *calisthenic* bagi pemula?

100 responses



Gambar 3.7. Kebutuhan Media Informasi

Mayoritas responden sebanyak 95 orang mengakui bahwa diperlukan media informasi tentang olahraga *calisthenic* bagi pemula dan hanya 5 orang yang menjawab tidak membutuhkan media informasi tersebut.

Menurut data, *website* menempati urutan pertama sebagai media yang paling sering digunakan responden dalam mencari informasi, pada posisi kedua terdapat media video pada *platform* Youtube, media sosial pada urutan ketiga, buku pada urutan keempat, *e-book* pada urutan kelima, dan koran serta majalah menempati urutan terbawah terkait media yang digunakan.



Gambar 3.8. Media yang Efektif

Pertanyaan selanjutnya difokuskan untuk mendapatkan data mengenai media informasi yang paling tepat dalam mendapatkan informasi olahraga *calisthenic*. Media video merupakan jawaban terbanyak disertai dengan alasan responden bahwa olahraga akan lebih mudah dipelajari. Kemudian pada urutan kedua terdapat media *website* dan media sosial dengan alasan responden bahwa media tersebut mudah di akses dan tepat bagi target usia yang dituju. Sedangkan media *e-book* dan buku fisik menempati urutan ketiga dan keempat.

3.1.2.1. Kesimpulan Kuesioner

Kuesioner yang disebar oleh penulis bertujuan untuk mengumpulkan data terkait tingkat olahraga dan tingkat pengetahuan masyarakat tentang olahraga *calisthenic*. Penulis mendapatkan responden sebanyak 100 orang yang di dominasi masyarakat yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Melalui kuesioner tersebut, penulis mendapatkan data bahwa sebanyak 65% responden tidak rutin dalam melakukan aktivitas olahraga. Selain itu, data menunjukkan bahwa olahraga *calisthenic* hanya diketahui oleh 20%

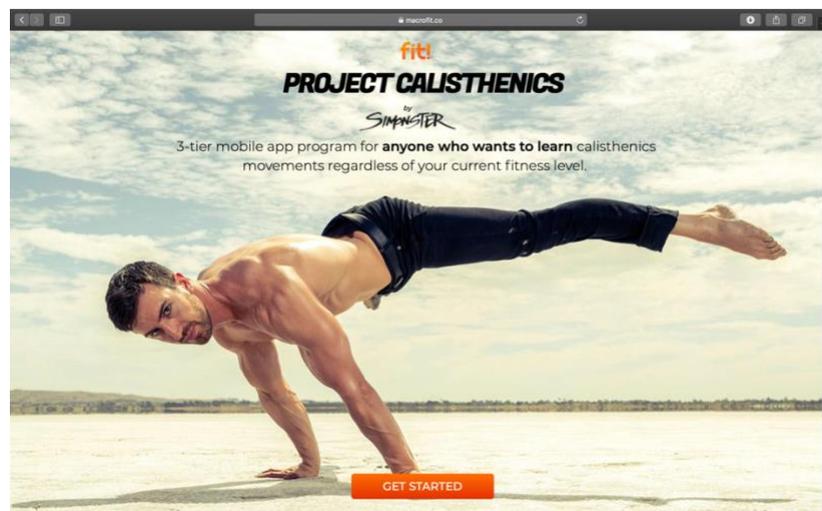
dari jumlah responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa olahraga ini masih jarang diketahui oleh masyarakat dan mayoritas dari responden sebesar 95% mengakui bahwa mereka membutuhkan media informasi tentang olahraga *calisthenic*.

3.1.3. Studi Eksisting

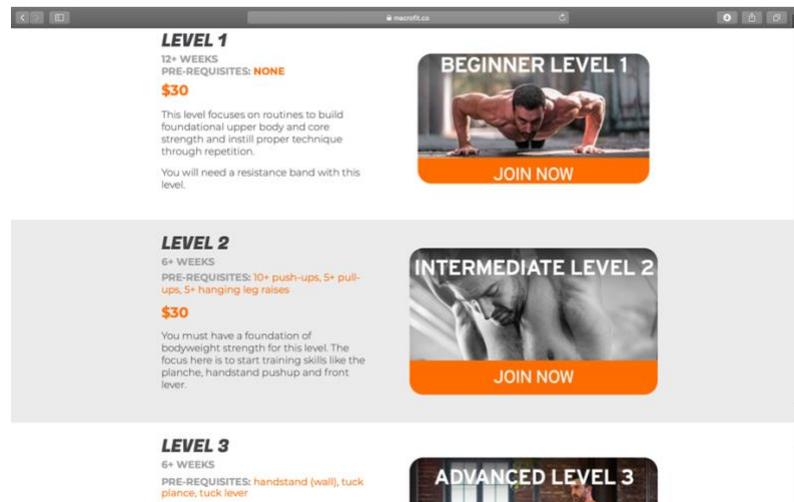
Penulis melakukan studi eksisting dengan mengamati serta melakukan analisis terhadap beberapa media informasi mengenai olahraga *calisthenic* yang sudah ada.

1. Macrofit.co

Website macrofit.co merupakan salah satu *website* penyedia informasi mengenai olahraga *calisthenic* yang sudah ada. *Website* ini merupakan hasil gagasan dari seorang ahli *calisthenic* dan fisioterapis bernama Simon Ata.



Gambar 3.9. Landing Page Website Macrofit.co
(<https://www.macrofit.co/>)



Gambar 3.10. Halaman Website Macrofit.co (<https://www.macrofit.co/>)

Tampilan website menggunakan warna dominan putih dengan perpaduan warna jingga dan abu-abu sehingga memberikan kesan *website* yang *simple* dan minimalis. Meskipun terlihat menyajikan informasi yang lengkap dan bersumber dari seorang ahli di bidangnya, *website* ini memiliki beberapa kekurangan. Dari segi penyediaan informasi, *website* ini hanya bisa diakses dengan membeli paket panduan latihan yang ada. Selain itu pada *website* ini belum ada konten yang membahas mengenai nutrisi untuk menunjang olahraga bagi pengguna yang mengaksesnya.

Berikut ini adalah SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, dan Threat*) dari website ini:

Tabel 3.1. Tabel SWOT Macrofit.com

<i>Strength</i>	<i>Website</i> ini merupakan hasil gagasan dari seorang ahli <i>calisthenic</i> sehingga informasi
-----------------	--

	yang diberikan lebih terpercaya. Selain itu, pemilihan media dengan menggunakan <i>website</i> lebih mempermudah pengguna dalam mengaksesnya.
<i>Weakness</i>	Gaya visual yang digunakan pada <i>website</i> ini kurang konsisten. Selain itu, tidak tersedianya <i>bar</i> navigasi sehingga akan menyulitkan pengguna baru dalam menuju suatu bagian pada <i>website</i> tersebut.
<i>Opportunity</i>	<i>Website</i> ini memberikan pilihan level dalam latihan <i>calisthenic</i> bagi pengguna dan tingkat level tersebut dapat disesuaikan dengan kemampuan seseorang. Selain itu, masih jarang ditemukannya <i>website</i> yang memuat informasi olahraga <i>calisthenic</i> di Indonesia.
<i>Threat</i>	Sebagian konten dari <i>website</i> hanya tersedia jika pengguna sudah membeli paket latihan di dalamnya sehingga dapat menurunkan minat pengguna baru dalam mengaksesnya.

2. Membentuk Tubuh Dengan Kedahsyatan *Calisthenics Streetworkout*
Buku tentang olahraga *calisthenic* ini ditulis oleh Feri Sulianta dan Muhammad Ilham Pratama. Desain dari buku ini sama seperti buku informasi pada umumnya yang didominasi oleh teks.



Gambar 3.11. Membentuk Tubuh Dengan Kedahsyatan *Calisthenics Streetworkout*

Penyampaian informasi pada buku ini tergolong cukup padat dan dilengkapi dengan gambar di setiap bagian yang menunjukkan gerakan *calisthenic*. Akan tetapi, keseluruhan buku ini hanya menggunakan warna hitam dan putih. Gambar gerakan-gerakan yang ditampilkan memiliki resolusi yang kurang baik dan tidak berwarna. Selain itu, gambar yang ditampilkan dalam media buku fisik dapat menyulitkan pembaca dalam memahami gerakan *calisthenic* yang dimaksud karena tidak adanya tampilan gerak.

3.1.4. Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi untuk mendapatkan referensi atau acuan dalam merancang tampilan *website*. Berikut ini adalah beberapa *website* yang akan dijadikan referensi:

1. Calimove.com

Website latihan *calisthenic* ini menggunakan tampilan yang cukup mudah untuk dipahami bagi pengguna baru. Pada bagian atas *website* sudah terdapat *bar* navigasi. Secara keseluruhan, *website* calimove.com menggunakan nuansa warna hitam dan putih.

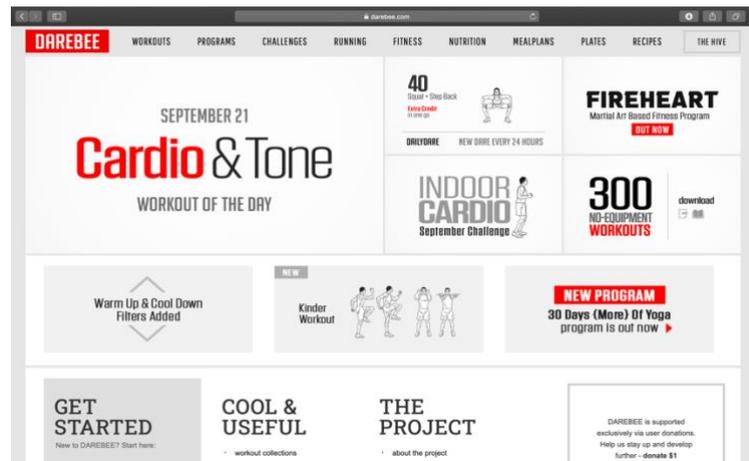


Gambar 3.12. *Landing Page Website* Calimove.com
(<https://www.calimove.com/>)

Selain tampilannya yang sederhana dan mudah dimengerti pengguna, *website* ini juga menyediakan menu-menu informasi pelengkap dalam olahraga *calisthenic* seperti nutrisi dan peralatan yang digunakan.

2. Darebee.com

Referensi kedua yang dipilih adalah *website* darebee.com yang merupakan *website* mengenai *bodyweight workout*. Tampilan *website* ini menggunakan warna yang dominan putih dengan kombinasi warna merah dan hitam yang memberikan kesan kuat.



Gambar 3.13. *Landing Page Website Darebee.com*
(<https://www.darebee.com/>)

Pada halaman *landing page*, pengguna dapat dengan mudah menuju konten dari menu-menu yang sudah disediakan. Selain itu, terdapat gambar GIF yang bergerak menirukan gerakan olahraga sehingga akan membantu pengguna dalam memahami gerakan yang ditampilkan.

3.2. Metodologi Perancangan

Landa (2011) dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions*, menjelaskan bahwa tahapan pada pemecahan masalah dalam proses perancangan desain terbagi menjadi tahapan *orientation / material gathering, analysis / discovery / strategy, conceptual design / visual concepts, design development*, dan

implementation. Pada tahapan keempat yang merupakan tahap *design development*, penulis menambahkan metode perancangan UX dan UI yang terdiri dari *wireframing* dan *prototyping*. Dalam proses perancangan suatu *website*, *wireframing* dan *prototyping* merupakan dua tahapan yang tidak dapat dipisahkan dan saling bergantung (Bank & Cao, 2016).

1. *Orientation / Material Gathering*

Pada tahapan pertama ini, penulis akan melakukan pencarian informasi untuk mendapatkan pokok dari permasalahan yang diteliti. Dalam tahap ini informasi mengenai olahraga *calisthenic* dikumpulkan secara detail dengan menggunakan panduan 5W+1H (*what, who, when, where, why, dan how*) sehingga permasalahan yang dicari akan lebih mudah ditemukan.

2. *Analysis / Discovery / Strategy*

Pada tahap kedua ini, penulis akan melakukan analisis, penilaian, dan perencanaan berdasarkan masalah dalam olahraga *calisthenic* yang telah ditemukan pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini, informasi dari data-data penelitian yang telah ditemukan akan di pecah menjadi lebih detail sehingga informasi yang ada dapat dianalisis dengan lebih mudah. Setelah proses tersebut, penulis akan membuat kesimpulan dari hasil analisis.

3. *Conceptual Design / Visual Concepts*

Pada tahap ketiga ini, penulis akan melakukan konseptualisasi untuk menentukan konsep yang akan digunakan dalam perancangan desain. Penulis akan melakukan pemilihan elemen-elemen visual serta menjabarkan alasan pemilihan tersebut.

4. *Design Development*

Pada tahap ini, penulis mulai merancang desain yang akan menjadi solusi untuk masalah yang ditemukan pada tahapan sebelumnya dan berdasarkan konsep yang telah direncanakan. Di tahapan ini penulis juga melakukan pengembangan desain untuk mendapatkan hasil yang sesuai. Dalam tahap pengembangan desain, penulis juga menggunakan metode perancangan UX dan UI dari Bank & Cao (2016) yang terdiri dari tahap *wireframing* dan *prototyping*.

5. *Implementation*

Pada tahap terakhir ini, penulis mengimplementasikan dan merealisasikan hasil dari perancangan desain yang telah dibuat pada tahapan sebelumnya.