

## **BAB III**

### **METODOLOGI**

#### **3.1. Metode Pengambilan Data**

Metodologi pengumpulan data yang akan digunakan penulis adalah metode *hybrid* (campuran) dengan model strategi penelitian sekuensial eksplanatoris. Menurut Creswell (2013) metode penelitian campuran adalah metode penelitian yang memadukan penelitian kualitatif dengan penelitian kuantitatif dalam mengumpulkan data untuk memahami masalah. Model strategi penelitian sekuensial eksplanatoris merupakan model strategi penelitian dengan penelitian kuantitatif pada tahap pertama untuk mengeksplor masalah yang diteliti dan kemudian dilanjutkan dengan penelitian kualitatif. Data primer dikumpulkan dengan metode kuantitatif (kuesioner) dan metode kualitatif (wawancara dan observasi), sedangkan data sekunder dikumpulkan dengan melakukan studi referensi dan studi eksisting.

##### **3.1.1. Kuesioner**

Metode pengumpulan data pertama yang dilaksanakan adalah kuesioner. Kuesioner adalah sebuah metode untuk mengumpulkan data berupa angka dari sebuah tren, sikap, peristiwa, atau opini dari suatu sampel kelompok populasi (Creswell, 2013).

Kuesioner dilakukan secara *online* melalui media *google forms* dan disebarikan melalui media sosial kepada para anggota *gym* yang berjenis kelamin laki-laki dengan berumur 15-24 tahun di Jabodetabek untuk mengetahui tentang media pembelajaran yang efektif dan pengetahuan mengenai cara olahraga angkat

beban untuk menaikkan berat badan. Kuesioner ditujukan untuk mendapatkan data yang akan menjadi acuan dalam perancangan dan dilakukan dengan metode pengumpulan data *non-random sampling* dengan menggunakan teknik *snowball sampling*.

Besaran sampel ditentukan dengan menggunakan rumus slovin dengan jumlah populasi laki-laki berumur 15-24 tahun di Jabodetabek menurut Badan Pusat Statistik adalah sebanyak 2.851.566 jiwa (BPS, 2019). Besaran sampel 100 orang didapatkan dengan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan *margin error* sebesar 10%.

$$n = \frac{N}{(1+(N \times e^2))}$$

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi (437.868)

e = besaran batas kesalahan (10% = 0,1)

$$n = \frac{N}{(1+(N \times e^2))}$$

$$n = \frac{2.851.566}{1+(2.851.566 \times (0,1)^2)}$$

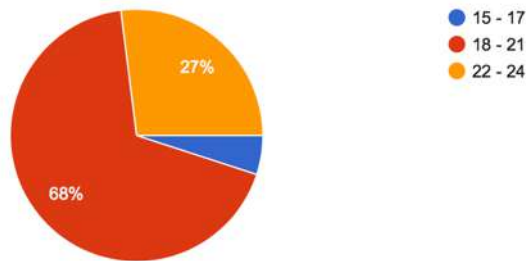
$$n = 99,996 \approx 100$$

#### **3.1.1.1. Hasil Kuesioner**

Kuesioner disebarikan melalui sosial media pada tanggal 14-21 September 2020.

Total responden yang mengisi kuesioner adalah 100 orang.

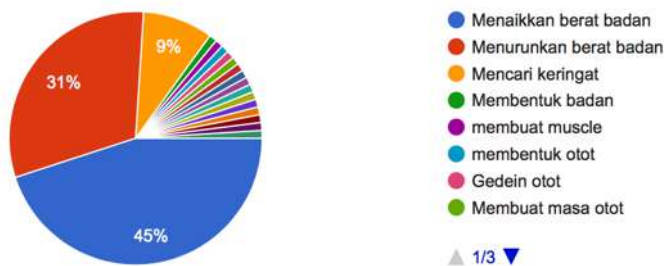
Berapa usia anda ?  
100 tanggapan



Gambar 3. 1 Hasil kuesioner 1

Mayoritas responden berusia 18-21 tahun sebanyak 68 responden (68%), kemudian diikuti dengan usia 22-24 tahun sebanyak 27 responden (27%) dan usia 15-17 tahun sebanyak 5 responden (5%).

Apa tujuan anda pergi ke gym ?  
100 tanggapan

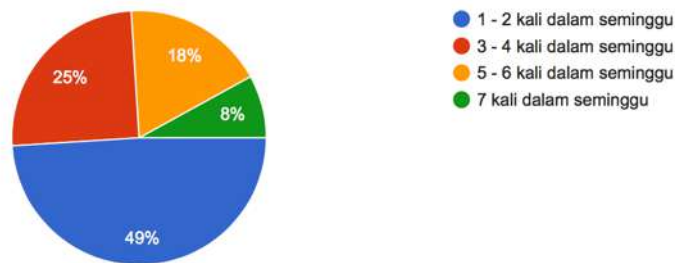


Gambar 3. 2 Hasil kuesioner 2

Sebanyak 45 responden (45%) pergi ke *gym* dengan tujuan untuk menaikkan berat badan, kemudian diikuti dengan 31 responden (31%) yang memiliki tujuan untuk menurunkan berat badan, 9 responden (9%) yang pergi ke *gym* hanya untuk mencari berolahraga biasa, dan responden lainnya yang pergi dengan tujuan untuk membentuk otot dan membentuk badan.

Seberapa sering anda pergi ke gym dalam seminggu ?

100 tanggapan

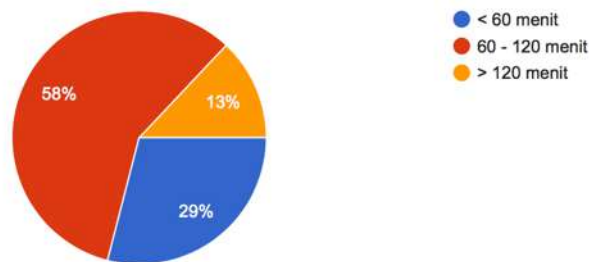


Gambar 3. 3 Hasil kuesioner 3

Mayoritas responden sebanyak 49 responden (49%) pergi ke *gym* 1-2 kali dalam seminggu, kemudian 25 responden (25%) pergi ke *gym* 3-4 kali dalam seminggu, 18 responden (18%) 5-6 kali dalam seminggu, dan 8 responden pergi ke *gym* 7 kali dalam seminggu.

Berapa lama durasi yang biasanya anda habiskan di gym ?

100 tanggapan

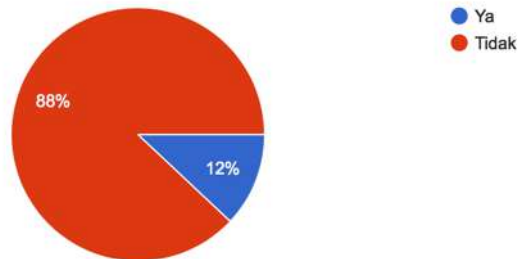


Gambar 3. 4 Hasil kuesioner 4

Durasi yang biasanya di habiskan 58 responden (58%) pada saat di *gym* berkisar antara 60-120 menit, 29 responden (29%) menghabiskan waktu di bawah 60 menit, dan 13 responden (13%) menghabiskan waktu lebih dari 120 menit di tempat *gym*.

Apakah Anda mengetahui pola latihan untuk menaikkan berat badan pada saat baru pertama kali ngegym ?

100 tanggapan



Gambar 3. 5 Hasil kuesioner 5

Jika ya, seperti apa ? (berikan tanda "-" apabila menjawab tidak)

100 tanggapan

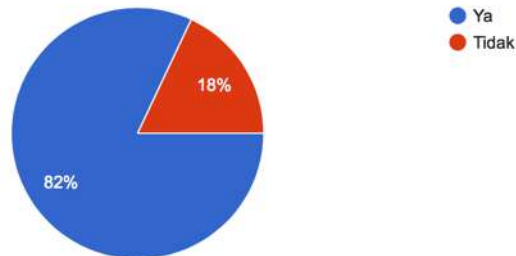
-
" -"
"_"
Makan melebihi kalori rata-rata dan melatih bagian otot sejenis dua kali seminggu.
Basic : latihan beban dengan gerakan yang wajib benar,progressif overload untuk beban angkatan,pola makan yang benar,calorie surplus 300+ dari calorie normal.
Iya
"Tidak"
Tidakk

Gambar 3. 6 Hasil kuesioner 6

88 dari 100 responden (88%) tidak mengetahui pola latihan untuk menaikkan berat badan pada saat pertama kali melakukan olahraga angkat beban atau yang biasa disebut *gym* dalam bahasa gaul dan 12 responden (12%) mengetahui caranya yaitu menggunakan beban berat dengan repetisi yang sedikit dan menambahkan berat beban setiap *set*.

Apakah anda tertarik untuk belajar menaikkan massa otot dan berat badan secara mandiri/otodidak ?

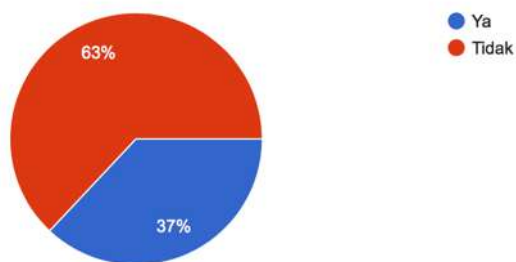
100 tanggapan



Gambar 3. 7 Hasil kuesioner 7

Apakah anda tertarik untuk menggunakan jasa personal trainer ?

100 tanggapan



Gambar 3. 8 Hasil kuesioner 8

Sebanyak 82 responden (82%) mengaku tertarik untuk belajar menaikkan massa otot dan berat badan secara mandiri dan 18 responden (18%) tidak tertarik. Kemudian dari 100 responden, diketahui bahwa 63 responden (63%) tidak tertarik untuk menggunakan jasa *personal trainer* dan 37 responden (37%) tertarik untuk menggunakannya.

Menurut Anda, media apakah yang efektif untuk pembelajaran tentang cara gym yang benar untuk menaikkan massa otot dan berat badan ?

100 tanggapan



Gambar 3. 9 Hasil kuesioner 9

Menurut mayoritas responden (58%) media yang efektif untuk pembelajaran tentang cara olahraga angkat beban atau dalam bahasa gaul biasa disebut *gym* yang benar untuk menaikkan massa otot dan berat badan adalah video, kemudian diikuti dengan media website sebanyak 30 responden (30%), media buku sebanyak 4 responden (4%) dan media lainnya.

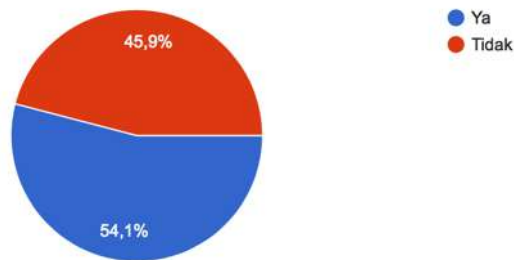
Kuesioner dibagi menjadi 2 bagian berdasarkan jawaban pada pertanyaan “apakah anda tertarik untuk menggunakan jasa *personal trainer* ?”, berikut adalah pertanyaan yang diajukan apabila menjawab ‘tertarik’ untuk menggunakan jasa *personal trainer*.

Mengapa anda tertarik untuk menggunakan jasa personal trainer ?  
37 tanggapan



Gambar 3. 10 Hasil kuesioner 10

Setelah mengetahui fakta diatas, apakah anda masih tertarik untuk menggunakan jasa personal trainer ?  
37 tanggapan



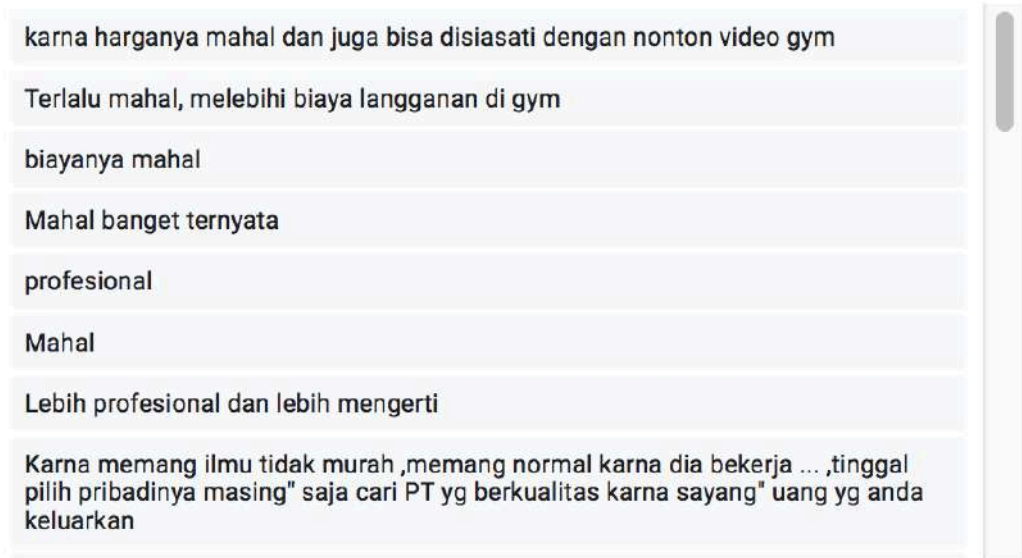
Gambar 3. 11 Hasil kuesioner 11

Sebanyak 37 responden yang tertarik untuk menggunakan jasa *personal trainer* mengaku bahwa mayoritas dari mereka tertarik karena personal trainer merupakan ahli dibidang tersebut, sehingga dinilai lebih efektif dan program latihan yang dijalankan menjadi lebih terarah. Namun setelah diberitahu fakta tentang biaya yang harus dikeluarkan untuk menggunakan jasa *personal trainer*, hanya 20



responden (54,1%) yang masih tertarik untuk menggunakan jasa personal trainer dan 17 responden (45,9%) lainnya menjadi tidak tertarik.

Berdasarkan pertanyaan sebelumnya, mengapa anda memilih jawaban tersebut ?  
37 tanggapan



The image shows a screenshot of a survey question with 37 responses. The question is: "Berdasarkan pertanyaan sebelumnya, mengapa anda memilih jawaban tersebut ?". The responses are listed in a scrollable list:

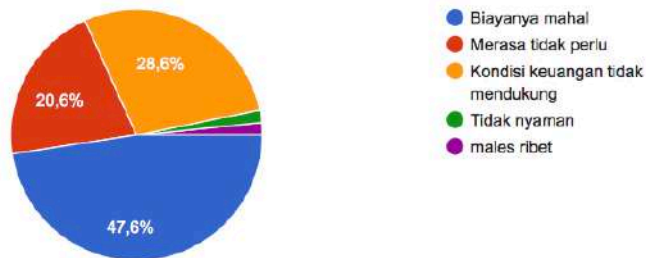
- karna harganya mahal dan juga bisa disiasati dengan nonton video gym
- Terlalu mahal, melebihi biaya langganan di gym
- biayanya mahal
- Mahal banget ternyata
- profesional
- Mahal
- Lebih profesional dan lebih mengerti
- Karna memang ilmu tidak murah ,memang normal karna dia bekerja ... ,tinggal pilih pribadinya masing" saja cari PT yg berkualitas karna sayang" uang yg anda keluarkan

Gambar 3. 12 Hasil kuesioner 12

Berdasarkan pertanyaan sebelumnya, didapatkan respon bahwa responden yang tidak tertarik lagi untuk menggunakan jasa *personal trainer* menganggap bahwa harga yang ditawarkan terlalu mahal bagi mereka, sedangkan responden yang masih tertarik untuk menggunakan jasa *personal trainer* memberikan respon bahwa harga tersebut sebanding dengan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki oleh personal trainer.

Kemudian berikut adalah pertanyaan yang diajukan apabila menjawab 'tidak tertarik' untuk menggunakan jasa *personal trainer*.

Mengapa anda tidak tertarik menggunakan jasa personal trainer ?  
63 tanggapan



Gambar 3. 13 Hasil kuesioner 13

30 dari 63 responden (47,6%) yang tidak tertarik untuk menggunakan jasa *personal trainer* menganggap bahwa biaya yang harus dikeluarkan untuk hal tersebut tergolong mahal, 18 responden (28,6%) menyatakan bahwa kondisi keuangan mereka tidak mendukung untuk menggunakan jasa *personal trainer*, kemudian sebanyak 13 responden (20,6%) merasa bahwa mereka tidak perlu jasa seorang personal trainer, kemudian terdapat 1 responden yang merasa tidak nyaman apabila menggunakan jasa *personal trainer*, dan 1 responden lainnya yang merasa bahwa hal tersebut ribet.

### 3.1.1.2. Kesimpulan Kuesioner

Berdasarkan hasil kuesioner, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menganggap bahwa harga yang untuk menggunakan jasa *personal trainer* tergolong mahal dan mayoritas responden tidak mengetahui cara olahraga angkat beban atau dalam bahasa gaul biasa disebut *gym* untuk menaikkan berat pada saat pertama kali melakukannya, namun mereka tertarik untuk belajar cara tersebut secara mandiri dan media yang dianggap efektif untuk pembelajaran adalah media video dan diikuti dengan media website, aplikasi dan buku.

### 3.1.2. Wawancara

Menurut Creswell (2013) Wawancara merupakan percakapan tatap muka antara peneliti dengan peserta yang di dalamnya terdapat transfer informasi ke pewawancara. Penulis melakukan wawancara kepada 1 narasumber yang ahli mengenai olahraga angkat beban dan 2 orang narasumber yang telah berhasil menaikkan berat badan melalui cara olahraga angkat beban. Wawancara dilakukan kepada Suyudi selaku *personal trainer* di Gold's Gym Summarecon Mal Serpong yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang cara dan pola olahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan. Robby & Novean selaku narasumber yang telah berhasil menaikkan berat badan melalui cara olahraga angkat beban untuk mengetahui pola berolahraga dan pengetahuan mengenai efek positif yang dihasilkan dari berolahraga olahraga angkat beban.

#### 3.1.2.1. Robby, *member gym*

Wawancara dilakukan pada Robby, seorang mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang telah berhasil menaikkan berat badan melalui olahraga angkat beban. Wawancara dilakukan pada tanggal 3 Juni 2020 pukul 18.09 WIB – 18.22 WIB melalui aplikasi Zoom.



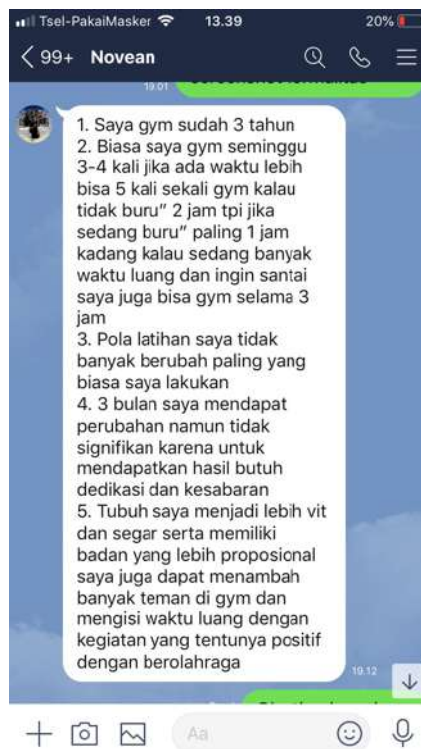
### Gambar 3. 14 Wawancara narasumber 1

Dalam wawancara, Robby menjelaskan bahwa dirinya memulai olahraga angkat beban atau dalam bahasa gaul biasa disebut *gym* sekitar 3 tahun lalu dengan frekuensi latihan 2-4 kali dalam seminggu tergantung pada kondisi tubuh dan waktu yang biasa dihabiskan pada setiap kali latihan berkisar antara 60-90 menit. Pola latihan yang Robby gunakan adalah pola latihan *push* (gerakan mendorong) dan *pull* (gerakan menarik) yang divariasikan dan menggunakan beban yang berat dengan repetisi sedikit. Robby juga menjelaskan bahwa dirinya memiliki tubuh yang kurus dan sedikit lemak pada bagian perut atau yang biasa disebut *skinnyfat*. Dia butuh waktu kurang lebih 4 bulan sampai berat badan mulai naik dan setelah 3 tahun, berat badannya telah naik 13 kg.

Dirinya menambahkan bahwa kenaikan berat badannya seharusnya dapat lebih dari itu apabila pola yang dia lakukan lebih konsisten. Robby mengatakan bahwa efek yang dia dapatkan selain dari berat badan yang naik adalah rasa bangga dapat membentuk tubuh sekaligus menjaga kesehatan, selain itu juga memiliki *mood* yang bagus setelah latihan dan kepercayaan diri yang meningkat.

#### **3.1.2.2. Novean, *member gym***

Wawancara dilakukan kepada Novean yang merupakan mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang telah berhasil menaikkan berat badan melalui olahraga angkat beban. Wawancara dilakukan pada 3 Juni 2020 melalui aplikasi zoom. Namun pada saat wawancara baru mau dimulai, narasumber mendadak memiliki kepentingan lain sehingga wawancara harus dijadwalkan ulang, pada akhirnya narasumber memilih untuk diwawancarai melalui media *chat*.



Gambar 3. 15 Wawancara narasumber 2

Dalam wawancara, Novean menjelaskan bahwa dirinya memulai olahraga angkat beban atau dalam bahasa gaul biasa disebut *gym* 3 tahun lalu dengan frekuensi latihan 3-4 kali dalam seminggu dan jika ada waktu lebih dapat menjadi 5 kali dalam seminggu. Durasi yang dihabiskan pada setiap latihan berkisar antara 1-3 jam tergantung kondisi. Novean tidak memiliki banyak pola latihan dan

konsisten dengan pola latihan yang dijalankannya. Novean membutuhkan waktu 3 bulan sampai efek dari latihan mulai terlihat, meskipun tidak signifikan, karena untuk mendapatkan hasil yang maksimal membutuhkan dedikasi dan kesabaran. Novean mengatakan bahwa efek yang dia dapat adalah tubuh yang fit dan segar serta memiliki badan yang proporsional. Selain itu juga dapat menambah relasi di tempat gym dan mengisi waktu dengan kegiatan yang positif yaitu berolahraga.

### 3.1.2.3. Suyudi, *personal trainer*

Wawancara dilakukan kepada Suyudi yang merupakan seorang *personal trainer* di Gold's Gym Summarecon Serpong. Wawancara dilakukan pada 12 September 2020 di Gold's Gym Summarecon Serpong pukul 11.10 WIB – 11.49 WIB.



Gambar 3. 16 Wawancara ahli

Dalam wawancara, Suyudi menjelaskan bahwa dirinya telah 4 tahun menjadi seorang *personal trainer* di Gold's Gym Summarecon Serpong dan total telah 6 tahun di industri *fitness*. Suyudi menjelaskan bahwa *gym* memiliki sangat banyak manfaat mulai dari memperbaiki postur tubuh, memperbaiki bentuk badan,

namun hal utama manfaatnya adalah kesehatan dan kebugaran. Suyudi menjelaskan bahwa berat badan yang naik merupakan massa otot, hal ini terjadi karena pada seiring dengan latihan, metabolisme tubuh menjadi lebih baik sehingga pengolahan makanan yang dikonsumsi menjadi lebih baik dan dapat menyuplai untuk perkembangan otot agar dapat berkembang lebih signifikan.

Suyudi menjabarkan bahwa pada zaman dulu *gym* hanya berisikan olahraga angkat beban, namun seiring dengan perkembangan zaman, *gym* tidak lagi hanya olahraga angkat beban, tetapi ada *body pump*, zumba, RPM (sepeda), yoga, dan *functional training*. Suyudi mengatakan bahwa mayoritas orang yang ingin menaikkan berat badan melalui *gym* merupakan anak muda yang berumur 19-24 tahun dengan 90% orang tersebut berjenis kelamin laki-laki. Kemudian Suyudi menjelaskan bahwa tidak ada cara *gym* yang salah, hanya kurang tepat, manusia memiliki 4 otot besar, yaitu otot dada, otot punggung, otot bahu dan otot kaki yang masing-masing gerakan latihannya berbeda-beda.

Menurut Suyudi, mayoritas penyebab cedera pada zaman sekarang adalah tingkat emosional dari orang tersebut yang memaksakan untuk mengangkat beban yang melebihi kekuatannya. Hal ini kerap Suyudi temui dimana terdapat seseorang yang sudah mengenal *gym* lebih dari 3 tahun mengangkat beban berat dan terdapat orang lain disebelahnya yang baru mengenal *gym* ingin mengangkat beban yang sama dengan orang tersebut, dan ketika beban tersebut di angkat, orang tersebut mengalami cedera. Suyudi juga pernah melihat seorang pria yang tertimpa beban pada bagian dada pada saat melakukan latihan *decline press* karena menggunakan beban yang terlalu berat. Suyudi juga pernah melihat seseorang yang cedera pada

tulang punggung yang mengakibatkan dia sampai tidak bisa berjalan, karena pada saat melakukan latihan *burpees*, gerakan orang tersebut tidak seimbang.

Suyudi mengatakan bahwa *member* baru atau pemula biasanya cenderung segan untuk bertanya, sehingga mereka sering berolahraga hanya berdasarkan informasi yang mereka ketahui. Menurut Suyudi, *deadlift* dan *burpees* menjadi gerakan yang paling rentan untuk menyebabkan cedera, namun tidak menutup kemungkinan bahwa gerakan lain juga dapat menyebabkan cedera. Kemudian Suyudi juga menjelaskan bahwa pola latihan yang ideal untuk menaikkan berat badan adalah 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 60 menit setiap latihan dan otot dilatih secara bergantian antara *push* dan *pull*, serta dengan 5-7 variasi dan diiringi 3-4 set dengan 8-12 repetisi *hypertrophy* setiap kali latihan. Suyudi mengatakan bahwa butuh waktu 3 bulan untuk dapat melihat perubahan dari hasil latihan. Selain itu, Suyudi juga mengatakan bahwa *gym* tidak mempunyai efek negatif, melainkan efek positif semua seperti kekuatan tubuh yang bertambah, tubuh yang ideal, *mood* yang lebih baik, dan masih banyak lagi.

#### **3.1.2.4. Kesimpulan Wawancara**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada dua orang yang telah berhasil menaikkan berat badan dan seorang ahli yaitu *personal trainer* yang sudah tersertifikasi, dapat disimpulkan bahwa pola olahraga angkat beban yang ideal adalah berolahraga sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 60 menit setiap kali berolahraga dan otot dilatih secara bergantian antara otot gerakan *push* dan otot gerakan *pull* dengan 5-7 variasi gerakan pada setiap bagian otot dan diiringi 3-4 set dengan 8-12 repetisi. Kemudian didapatkan informasi bahwa hasil



dari berolahraga angkat beban baru akan mulai terlihat setelah 3 bulan berolahraga dan olahraga angkat beban membawa efek positif terlepas dari kesehatan, seperti kekuatan tubuh yang bertambah, *mood* yang menjadi baik, dan masih banyak lagi.

### **3.1.3. Observasi**

Creswell (2013) menjabarkan bahwa observasi merupakan proses pengumpulan data tanpa ujung yang dilakukan dengan mengamati orang dan tempat di lokasi penelitian secara langsung. Penulis melakukan observasi dengan metode non-partisipan di Gold's Gym Summarecon Serpong. Observasi dilakukan untuk mengetahui dan melihat secara langsung cara berolahraga yang benar untuk menaikkan berat badan.



Gambar 3. 17 Gold's Gym Summarecon Serpong

Penulis memulai observasi pada 9 September 2020 pukul 15.48 WIB – 17.36 WIB. Pada saat itu, Gold's Gym Summarecon Serpong cukup ramai di kunjungi oleh para *member* yang ingin melakukan olahraga. Terdapat cukup banyak orang yang memiliki badan atletis dan sedang melakukan latihannya sendiri – sendiri, dan ditemukan beberapa orang yang telah berhasil menaikkan berat badan dengan cara olahraga angkat beban, hal ini ditanyakan langsung oleh penulis di sela-sela obrolan saat melakukan observasi.



Gambar 3. 18 Gold's Gym Summarecon Serpong

Observasi kedua dilakukan oleh penulis pada 11 September 2020 pukul 16.51 WIB – 18.34 WIB. Pada observasi kedua, penulis menemukan lebih banyak

lagi *member* yang sedang melakukan latihan dengan mayoritas *member* sedang melakukan latihan *push*. Penulis kembali menemukan beberapa orang yang telah berhasil menaikkan berat badan sedang melakukan latihan *push*.



Gambar 3. 19 Gold's Gym Summarecon Serpong

Observasi ketiga dilakukan pada 12 September 2020 pukul 11.57 WIB – 13.43 WIB. Pada observasi ketiga ditemukan tidak terlalu banyak *member* yang melakukan latihan. Mayoritas *member* yang latihan pada saat itu sedang melakukan latihan *pull*, dan penulis menemukan beberapa *personal trainer* yang sedang melakukan latihan.

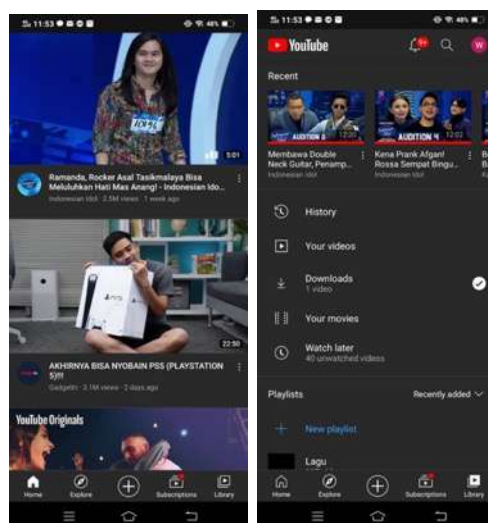
### 3.1.3.1. Kesimpulan Observasi

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Gold's Gym Summarecon Serpong pada tanggal 9, 11, dan 12 September 2020, dapat disimpulkan bahwa mayoritas *member* melatih otot secara bergantian dengan menggunakan pola latihan *push* dan *pull*, dimana pada tanggal 11 September 2020, ditemukan bahwa mayoritas *member* sedang melakukan latihan otot gerakan *push* dan keesokan harinya pada tanggal 12 September 2020, mayoritas *member* melakukan latihan otot gerakan *pull* dengan jumlah variasi gerakan sebanyak 5-7 variasi dan jumlah repetisi berkisar antara 8-12 repetisi dengan jumlah total sebanyak 3-4 set per variasi gerakan.

### 3.1.4. Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi untuk mencari gaya visual yang cocok sebagai acuan dalam perancangan agar menghasilkan karya yang baik dan menarik perhatian target. Penulis melakukan studi referensi kepada dua *platform* aplikasi video berbasis *online* yaitu, Youtube dan Viu.

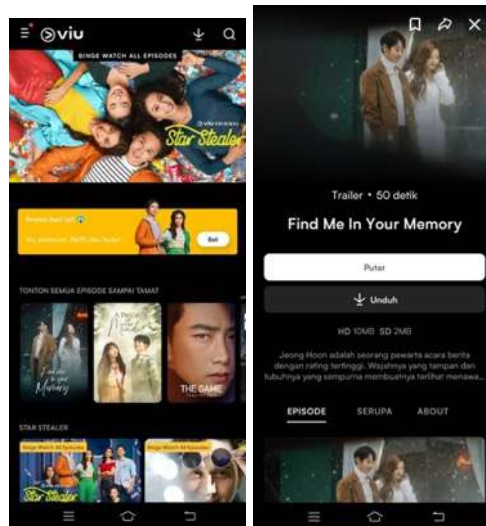
#### 1. Youtube



Gambar 3. 20 Studi Referensi Youtube

Youtube merupakan *platform* video yang paling dikenal di kalangan masyarakat. Konten yang digunakan oleh Youtube sebagian tampilannya berupa gambar sebagai *thumbnail* dari video dengan sedikit teks di bawah gambar sebagai judul dari video. Penggunaan ikon dan simbol yang sederhana membuat otak lebih cepat dalam mengartikan informasi yang ingin disampaikan. Warna yang kontras pada ikon, simbol, teks dan halaman membuat keterbacaan menjadi sangat baik dan tidak membingungkan pembaca pada saat membuka halaman tertentu. *Font* yang digunakan oleh Youtube memiliki keterbacaan yang tinggi dan ditambah warna *font* yang kontras dengan *background* membuat *font* menjadi terlihat dengan jelas.

## 2. Viu



Gambar 3. 21 Studi Referensi Viu

Viu merupakan *platform* film asia berbayar yang cukup terkenal di kalangan masyarakat. Viu menggunakan gambar sebagai dominansi

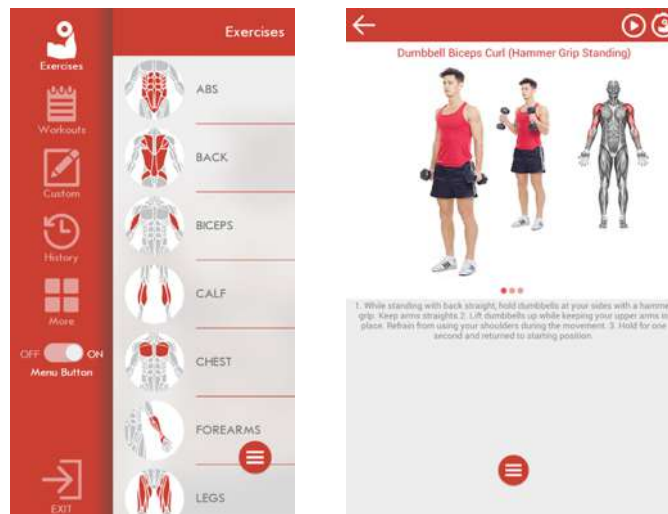
tampilan, khususnya halaman utama dengan gambar poster film yang menjadi *thumbnail* dari setiap judul film dan sedikit teks untuk mengkategorikan film. Viu menggunakan warna dominan hitam sehingga konten yang ingin ditampilkan menjadi lebih terlihat. Selain itu, penggunaan warna hitam juga membuat mata menjadi tidak mudah lelah dan memberikan kesan *premium*. Viu menggunakan *font* yang mudah dibaca dengan warna yang kontras sehingga memudahkan mata dalam membaca. Viu memadukan semua tersebut dan membuat alur bacaan dengan menggunakan *hierarchy* pada tampilannya, baik pada halaman utama maupun pada halaman film sehingga memudahkan penyampaian informasi kepada pembaca.

Berdasarkan studi referensi yang telah dilakukan kepada aplikasi Youtube dan Viu, dapat disimpulkan bahwa kedua aplikasi tersebut menggunakan warna yang kontras pada elemen yang ada seperti ikon dan teks, kemudian penggunaan *font* yang mudah dibaca, serta ukuran dari elemen yang ada menciptakan hierarki visual yang terarah sehingga menghasilkan tampilan yang enak untuk dilihat.

### **3.1.5. Studi Eksisting**

Penulis juga melakukan studi eksisting untuk menganalisa konten dari kompetitor mengenai panduan *gym*. Penulis melakukan studi eksisting ke dua aplikasi panduan *gym*, yaitu aplikasi Fitness & Bodybuilding dan aplikasi Gym Workout Planner.

## 1. Fitness & Bodybuilding



Gambar 3. 22 Studi eksisting aplikasi Fitness & Bodybuilding

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=softin.my.fast.fitness&hl=in>)

Fitness & Bodybuilding merupakan aplikasi panduan *gym* yang dapat diunduh melalui Playstore dan Appstore. Aplikasi ini berisikan tentang cara melakukan gerakan yang biasanya dilakukan pada saat *gym*. Gerakan yang ada ditunjukkan melalui gambar berupa posisi awal dan posisi akhir dari gerakan dan juga menunjukkan area otot yang dilatih. Aplikasi ini juga menyediakan gerakan dalam bentuk video, namun untuk mengaksesnya, video harus diunduh secara manual satu-persatu. Aplikasi ini juga menyediakan fitur *workouts* yang berisi program latihan, namun untuk mengaksesnya, pengguna harus meng-*upgrade* akun mereka menjadi akun berbayar.

Analisis SWOT dari aplikasi Fitness & Bodybuilding sebagai berikut:

### a. *Strength*

- Memiliki panduan gerakan yang cukup lengkap untuk berbagai otot
- Gambaran gerakan yang ditampilkan cukup jelas

b. *Weakness*

- Penjelasan gerakan pada keterangan kurang mendetail baik pada gambar maupun pada video
- Keterangan yang ada hanya terdapat dalam Bahasa Inggris
- Video harus diunduh satu-persatu secara manual
- Harus *upgrade* akun untuk mengakses program latihan

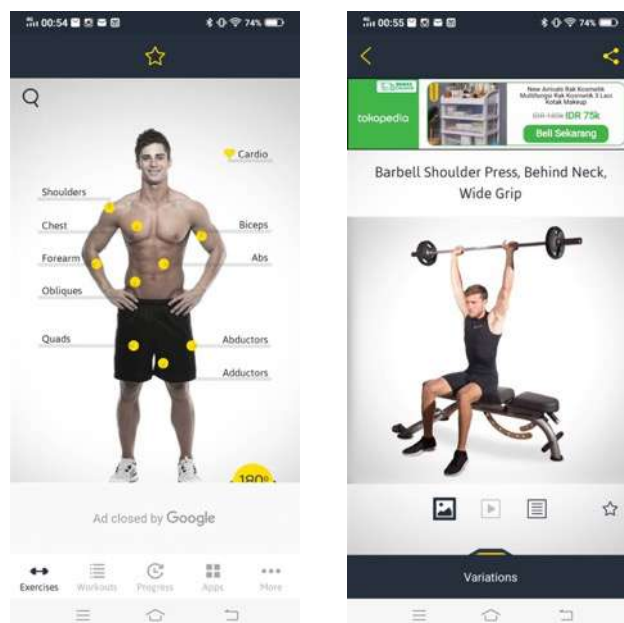
c. *Opportunities*

- Panduan gerakan yang terdapat didalam aplikasi cukup lengkap sehingga dapat menjadi pilihan para pemula yang baru bergabung dalam *gym*

d. *Threats*

- Adanya media informasi yang dapat memberikan penjelasan dan keterangan lebih lengkap mengenai gerakan-gerakan dan pola latihan *gym*

2. Gym Workout



Gambar 3. 23 Studi eksisting aplikasi Gym Workout Planner



Gym Workout Planner merupakan aplikasi panduan *gym* yang dapat diunduh secara gratis pada Playstore dan Appstore. Konten dari aplikasi ini adalah gerakan latihan otot yang biasa dilakukan di *gym*. Gerakan tersebut ditampilkan dalam bentuk format gif berupa posisi awal dan posisi akhir gerakan. Pada aplikasi ini area otot yang dilatih hanya ditunjukkan melalui teks dan keterangan setiap gerakan adalah dalam Bahasa Inggris. Pada aplikasi ini terdapat video dengan format gif yang menampilkan gerakan secara lebih jelas, namun tidak ada penjelasan mendetail mengenai gerakan pada video. Aplikasi ini juga menyediakan fitur program latihan, namun pengguna hanya diberikan dua program latihan yang gratis, dan untuk mengakses program latihan lainnya, pengguna harus melakukan *upgrade* akun menjadi akun berbayar.

Analisis SWOT aplikasi Gym Workout Planner sebagai berikut:

a. *Strength*

- Memiliki panduan gerakan yang lengkap dan mendetail pada bagian otot
- Gambar gerakan yang ditampilkan dalam format gif dan cukup jelas

b. *Weakness*

- Penjelasan kurang mendetail pada gambar dan tidak ada penjelasan mendetail pada video
- Area otot yang latih hanya ditunjukkan dalam bentuk teks
- Keterangan setiap gerakan hanya ada dalam Bahasa Inggris

- Harus *upgrade* akun untuk mengakses program latihan lainnya

c. *Opportunities*

- Menjadi panduan para pemula yang baru bergabung dalam *gym*, karena panduan gerakan yang terdapat dalam aplikasi tergolong lengkap dan mendetail pada bagian otot

d. *Threats*

- Adanya media informasi yang dapat memberikan penjelasan dan keterangan lebih lengkap mengenai gerakan-gerakan dan pola latihan *gym*

### **3.2. Metodologi Perancangan**

Penulis memilih *website* sebagai media informasi yang akan dirancang, hal ini didasarkan pada hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, yaitu media video sebagai media yang dianggap paling efektif dan diikuti dengan media *website*. *Website* dipilih sebagai *platform* untuk media utama, yaitu video. Hal ini dikarenakan, *website* memiliki aksesibilitas yang sangat baik, sehingga memudahkan penyampaian informasi. Metodologi perancangan yang digunakan penulis pada perancangan karya ini adalah metodologi perancangan menurut Landa dalam buku *Graphic Design Solution 5<sup>th</sup> edition* (2014). Menurut Landa (2014) terdapat 5 tahap dalam perancangan desain, yaitu *orientation*, *analysis*, *conception*, *design*, dan *implementation* (hlm. 73-89).

### 1. *Orientation*

*Orientation* merupakan tahap pengumpulan data secara *detail (material gathering)* yang dilakukan oleh desainer terkait desain yang akan dirancang dan data mengenai target audiens yang akan dituju (hlm. 73-77).

### 2. *Analysis*

Tahap *Analysis* merupakan tahap menganalisa dan mempelajari data yang telah dikumpulkan pada tahapan sebelumnya dan membuat strategi berdasarkan brief yang ada, agar pesan dan tujuan perancangan dapat tersampaikan secara efektif kepada target (hlm. 78-81).

### 3. *Conception*

Pada tahap ketiga, yaitu tahap *conception* desainer membuat konsep perancangan berdasarkan data yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya. Menurut Landa (2014) tahap *conception* terdiri dari 4 tahapan, yaitu *preparation, incubation period, illumination, dan verification* (hlm. 82-85).

#### a. *Preparation*

Tahap ini merupakan tahap desainer mempersiapkan seluruh informasi yang dimiliki terkait dengan desain yang akan dirancang. Hubungan yang terdapat pada informasi, elemen, fakta, tempat, atau objek dapat membantu dalam pembuatan konsep.

b. *Incubation Period*

Pada tahap ini, seluruh informasi yang diperlukan diinkubasi dalam pikiran desainer. Desainer beristirahat dari tugas dan menghasilkan ide melalui alam bawah sadar.

c. *Illumination*

Tahap *illumination* merupakan tahap menyusun ide dan konsep. Ide dan konsep dapat muncul kapan saja, seperti saat sedang bersantai, olahraga, masak, dan aktivitas lainnya. Terdapat beberapa cara untuk menghasilkan ide, pertama adalah kalimat, yaitu dengan membuat daftar kata, asosiasi kata, peta kata, penggabungan kata, atau metode lainnya. Kedua adalah tema, yaitu menentukan tema pada rancangan untuk dijadikan sebagai ide. Ketiga adalah simbol, yaitu sebuah objek atau gambar yang digunakan untuk mewakili atau mendukung ide. Keempat adalah dengan menggunakan perumpamaan/ majas seperti metafora, personifikasi dan sebagainya. Kelima adalah menggabungkan dua objek atau gambar untuk menghasilkan sesuatu yang baru dan unik. Keenam adalah sintesis, yaitu menggabungkan dua elemen atau lebih untuk menghasilkan elemen baru yang lebih kompleks. Ketujuh adalah *juxtaposition*, yaitu dengan membandingkan dua gambar untuk menghasilkan ide.

d. *Verification*

Tahap *verification* merupakan tahap evaluasi terhadap hasil dari tahapan yang telah dilewati dengan tujuan untuk menghasilkan konsep yang kreatif dan berguna.

4. *Design*

Tahap keempat merupakan tahap desainer membuat visual berdasarkan konsep yang telah dibuat. Terdapat 3 tahapan dalam *design*, yaitu *thumbnail sketches*, *roughs*, dan *comprehensives* (hlm. 85-87).

a. *Thumbnail Sketches*

Merupakan tahap pembuatan sketsa awal dari ide yang ada. Sketsa dapat dibuat dengan menggunakan beberapa alat, seperti pulpen, pensil, spidol, *digital pen*, dan lainnya.

b. *Roughs*

Merupakan tahap penyempurnaan sketsa yang telah dibuat sebelumnya dengan menggunakan jenis visual yang sesuai dengan konsep dan dengan komposisi yang lebih lengkap.

c. *Comprehensives*

Merupakan tahap akhir, yaitu konsep desain telah dibuat secara matang dan dipresentasikan dengan menggunakan maket/*dummy*,

namun belum diproduksi.

#### *5. Implementation*

Tahap ini merupakan tahap menerapkan hasil rancangan dari tahap sebelumnya pada media yang telah ditentukan dan diaplikasikan dengan sebaik mungkin agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan (hlm. 87-89).