

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Olahraga angkat beban merupakan salah satu cara untuk menaikkan berat badan. Para pemula yang tidak memiliki masalah keuangan biasanya memilih untuk menggunakan *personal trainer*. Para pemula yang tidak menggunakan jasa *personal trainer* biasanya memilih untuk menjalankan program latihannya sendiri. Namun, ketidaktahuan para pemula tentang cara dan pola olahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan saat mereka baru melakukan olahraga tersebut menyebabkan para pemula berlatih sendiri hanya dengan informasi yang mereka ketahui dan cara yang belum tentu benar.

Olahraga angkat beban dengan cara yang tidak tepat bisa berakibat fatal seperti cedera sendi, cedera otot, dan yang paling parah adalah patah tulang. Oleh karena itu merancang panduan olahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan bagi pemula melalui media visual merupakan solusi yang tepat.

Panduan ini dirancang dengan berisikan informasi berupa 46 variasi gerakan yang dijelaskan melalui teks dan disertai video, selain itu juga terdapat program latihan selama 1 minggu yang dapat digunakan berulang kali. Panduan ini dirancang pada *platform* aplikasi *mobile* dengan visual yang menonjolkan kekuatan, kepraktisan, dan kemachoan yang digambarkan dengan penggunaan warna dan elemen desain dalam rancangan.

Dengan adanya panduan olahraga angkat beban untuk menaikkan berat badan bagi pemula melalui media visual, penulis berharap para pemula dalam olahraga angkat beban tidak perlu lagi khawatir akan melakukan cara dan pola olahraga yang salah, serta dapat terbantu dalam proses menaikkan berat badan.

5.2. Saran

Hal yang terpenting dalam merancang panduan adalah isi dari panduan tersebut. Penulis harus melakukan riset secara mendalam dan spesifik mulai dari data mengenai target sampai dengan mengenai topik yang diangkat, karena isi dari panduan dan visual yang ditampilkan harus disesuaikan dengan target yang dituju agar informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dan dimengerti dengan mudah.

Pada proses mendesain, eksplorasi desain dengan menggunakan *trial and error* memegang peranan penting dalam penciptaan visual, oleh karena itu lakukanlah *trial and error* sebanyak mungkin sampai menemukan visual yang cocok.