



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, 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 I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bentuk tubuh yang atletis dan ideal merupakan idaman bagi semua kaum pria maupun wanita yang telah menginjak masa remaja dan dewasa. Memiliki tubuh yang atletis dan ideal bisa membuat kita lebih percaya diri dan mengagumkan, namun bukan berarti hal tersebut patut diperoleh dengan cara yang instan, seperti penggunaan steroid. Salah satu cara mempunyai bentuk tubuh yang atletis dan ideal adalah dengan fitness. (www.l-men.com)

Menurut Ade Rai (International Federation of Bodybuilding and Fitness) Salah satu cara membentuk tubuh dan sekaligus cara menjalani gaya hidup sehat adalah *fitness*. *Fitness* merupakan aktivitas yang memadukan antara aktivitas latihan beban, kardiovaskuler, pengaturan pola makan, dan istirahat yang baik. Menurut Ade Rai urutan olah raga yang baik yaitu pertama pemanasan, peregangan otot, latihan beban pemanasan, latihan beban set inti, dan yang terakhir kardiovaskuler. Latihan beban dapat menunjang kegiatan sehari-hari seperti mengangkat, mendorong, menarik, dan berlari. Kegiatan latihan beban atau *fitness* dapat dilakukan di *Gym*.

Namun karena menggunakan beban di dalamnya latihan beban membutuhkan panduan dari para ahli atau personal trainer agar hal-hal yang tidak diinginkan tidak terjadi dan pelaku fitness akan merasakan perubahan yang lama pada tubuhnya. harga jasa seorang personal trainer tidaklah murah dan harga tersebut memberatkan bagi sebagian kalangan, sehingga seolah-olah hanya

kalangan menengah keatas saja yang dapat mendapatkan panduan tentang latihan beban yang baik dan benar.

Hal itu didukung dengan hasil riset wawancara yang penulis lakukan di pusat kebugaran yang berada di Gading Serpong pada 26 November 2014, pemula yang baru bergabung di tempat gym 100% mengatakan bahwa mereka bingung pola latihan beban seperti apa yang harus mereka lakukan, mereka bertanya pada teman. Hanya saja informasi dari teman belum tentu benar dan jasa seorang personal trainer tidak murah. akibatnya setiap mereka datang ke Gym, mereka hanya melakukan aktivitas yang mereka suka dan mereka mengerti cara menggunakannya.

Berangkat dari masalah itu penulis bertujuan mengambil judul perancangan Media Interaktif Aplikasi smartphone tentang pola latihan beban membentuk tubuh bagi pemula agar pemula yang tidak mampu menggunakan jasa personal trainer mengerti dan memahami pola latihan beban membentuk tubuh. Dalam perancangan aplikasi ini juga didukung oleh salah satu artikel yang berasal dari salah satu situs berita di Indonesia yaitu <http://techno.okezone.com> yang mengatakan bahwa di Indonesia, Smartphone sudah menjadi kebutuhan primer bagi seluruh kalangan masyarakat. Dalam <http://inet.detik.com> juga mengatakan bahwa Indonesia Masuk 5 besar Negara Pengguna Smartphone.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis menemukan masalah:

1. Bagaimana merancang media interaktif aplikasi mobile tentang pola latihan beban membentuk tubuh bagi pemula?

1.3. Batasan Masalah

Dalam perancangan aplikasi interaktif ini, penulis membatasi dalam beberapa poin:

- Menampilkan informasi berupa pola latihan beban yang baik dan benar, pengetahuan tentang nutrisi, pengetahuan tentang suplemen, dan pengukuran ideal tubuh
- Target utama aplikasi ini ditujukan kepada pemula *fitness*.
- Geografis : Tangerang
- Demografis :
 1. Usia: 18 - 24 tahun.
 2. Jenis kelamin : perempuan dan laki-laki.
 3. Mempunyai *smartphone android* dan ekonomi menengah kebawah

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan penulisan Tugas Akhir Desain Komunikasi Visual dalam perancangan media interaktif aplikasi *mobile* tentang pola latihan beban membentuk tubuh adalah sebagai media informasi bagaimana pola latihan beban yang efektif guna membentuk tubuh bagi pemula.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

1. Manfaat bagi orang lain adalah memberikan informasi kepada pemula bagaimana pola latihan beban guna membentuk tubuh bagi pemula.
2. Manfaat bagi penulis

Menambah wawasan dan pengalaman kepada penulis dalam merancang

sebuah aplikasi latihan beban bagi pemula, serta memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Seni.

3. Manfaat bagi Universitas

1.6. Metode Pengumpulan Data

Teknik atau metode pengumpulan data adalah salah satu factor penting dalam keberhasilan penelitian. Dalam perancangan Tugas Akhir ini penulis menggunakan dua metode , yaitu primer dan sekunder. Metode ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam buku karangan Jonathan Sarwono dan Hary Lubis (2007), metode penelitian kualitatif ada beberapa cara , yang digunakan penulis adalah:

1. Kuisisioner

Menurut Bougie dan Sekaran dalam bukunya yang berjudul *Research Methods for Business*, kuisisioner merupakan pengumpulan data yang lebih sering digunakan karena lebih efisien dalam pengumpulan jumlah data. Bisa menggunakan dengan jalur prinbadi, pengiriman kepada responden, serta penyebaran melalui internet. Penulis menyebarkan kuisisioner kepada pemula *fitness* di beberapa Fitness menengah kebawah di Gading Serpong untuk mengetahui jenis perancangan yang diminati tentang media interaktif pola latihan beban membentuk tubuh bagi pemula

2. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan mengajukan

beberapa pertanyaan kepada orang dengan tujuan dan maksud tertentu.

Penulis melakukan wawancara terhadap pemula fitness, *personal trainer* dan *pemilik gym* guna mengetahui masalah apa yang terjadi di lapangan.

3. Studi Pustaka

Penulis melakukan pengambilan data melalui buku dan internet sebagai landasan teori yang digunakan dalam penulisan tugas akhir.

1.7. Metode Perancangan

1. Identifikasi Masalah

Penulis menganalisa dan mengidentifikasi permasalahan dalam pemahaman cara menggunakan alat fitness. Kemudian analisa dilakukan dengan pengumpulan data tentang bagaimana memberi pengetahuan tentang cara menggunakan alat fitness bagi pemula. Dari data-data yang diperoleh, penulis akan dapat menyimpulkan permasalahan yang ada dan seberapa penting masalah tersebut dibahas.

2. Riset Awal

Riset awal dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner, wawancara seorang *personal trainer*, dan wawancara pemula *fitness*. Kuisisioner yang penulis sebarakan membuktikan bahwa responden banyak yang merasa bingung cara menggunakan alat *fitness*.

3. *Brainstorming*

Setelah melakukan riset awal penulis menentukan media apa yang tepat untuk menyelesaikan masalah ini. Sasaran yang penulis tuju adalah pria dan wanita berumur 18-24 th, indonesia, menengah ke bawah, berminat dalam *fitness*.

4. Sketsa Perancangan

Dari seluruh riset yang telah penulis kumpulkan dari kuisisioner dan wawancara, penulis menemukan solusi dari masalah yang ada yaitu sebuah media interaktif aplikasi *mobile* yang dapat memberi tahu pemula *fitness* cara menggunakan alat *fitness* .

5. Eksekusi

Setelah mendapat sketsa perancangan yang sesuai dan tepat, penulis membuat karya visual dalam media digital dengan menggunakan program yang dibutuhkan

6. Finalisasi

Setelah proses produksi penulis kemudian melakukan pemeriksaan ulang terhadap rancangan desain yang telah dibuat dan tahap akhir *finishing*.

1.8. Skematika Perancangan

