

**PERANCANGAN MEDIA KAMPANYE MENGENAI
MANFAAT OLAHRAGA ANGKAT BEBAN UNTUK
MENCEGAH TERJADINYA *SACROPENIA***



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

LAPORAN TUGAS AKHIR

RENALLDIE PUTRA JOHARI

0000028210

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2022

**PERANCANGAN MEDIA KAMPANYE MENGENAI
MANFAAT OLAHRAGA ANGKAT BEBAN UNTUK
MENCEGAH TERJADINYA *SARCOPENIA***



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain (S.Ds.)

RENALLDIE PUTRA JOHARI

0000028210

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2022**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Renalldie Putra Johari

Nomor Induk Mahasiswa : 00000028210

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Tugas Akhir dengan judul:

**PERANCANGAN MEDIA KAMPANYE MENGENAI MANFAAT
OLAHRAGA ANGKAT BEBAN UNTUK MENCEGAH TERJADINYA
*SARCOPENIA***

Merupakan hasil karya saya sendiri bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar serta dicantumkan di Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan skripsi maupun dalam penulisan laporan skripsi, saya bersedia menerima konsekuensi dinyatakan TIDAK LULUS untuk Tugas Akhir yang telah saya tempuh.

Tangerang, 16 Juni 2022



Renalldie Putra Johari

UMM
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

PERANCANGAN MEDIA KAMPANYE MENGENAI MANFAAT OLAHRAGA ANGKAT BEBAN UNTUK MENCEGAH TERJADINYA *SARCOPENIA*

Oleh

Nama : Renalldie Putra Johari
NIM : 00000028210
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

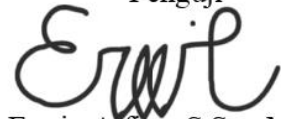
Telah diujikan pada hari Kamis, 16 Juni 2022
Pukul 15.15 s.d 16.00 dan dinyatakan
LULUS
Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang



Adhreza Brahma, M.Ds.
0304088702/E042750

Penguji



Erwin Alfian, S.Sn., M.Ds.
0424057501/E023995

Pembimbing



Rani Aryani Widjono, S.Sn., M.Ds.
0310019201/E023987

Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/E043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas academica Universitas Multimedia Nusantara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Renalldie Putra Johari
NIM : 00000028210
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Multimedia Nusantara Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul.

PERANCANGAN MEDIA KAMPANYE MENGENAI MANFAAT OLAHRAGA ANGKAT BEBAN UNTUK MENCEGAH TERJADINYA *SARCOPENIA*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Multimedia Nusantara berhak menyimpan, mengalihmediakan/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tangerang, 16 Juni 2022

Yang menyatakan,



Renalldie Putra Johari

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kehadiran yang telah diberikan untuk dapat menyelesaikan penulisan laporan tugas akhir ini berjudul: “Perancangan Media Kampanye Mengenai Manfaat Olahraga Angkat Beban Untuk Mencegah Terjadinya *Sarcopenia*”. Penulis mengangkat topik ini berdasarkan penemuan terhadap manfaat lain yang dapat dirasakan dari berolahraga angkat beban terutama dapat mencegah terjadinya *sarcopenia*. Akan tetapi masih ada sebagian orang yang masih memiliki persepsi yang salah terhadap olahraga angkat beban. Maka dari itu, Penulis membuat perancangan media kampanye ini agar audien mengerti akan manfaat yang didapatkan dari olahraga angkat beban.

Selama proses penyelesaian laporan tugas akhir penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa yang diberikan kepada penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Ninok Leksono, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Universitas Multimedia Nusantara.
4. Rani Aryani Widjono, S.Sn., M.Ds., sebagai Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesaikannya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Tangerang, 16 Juni 2022



Renalldie Putra Johari

**PERANCANGAN MEDIA KAMPANYE MENGENAI
OLAHRAGA ANGKAT BEBAN UNTUK MENCEGAH
TERJADINYA SARCOPENIA**

Renalldie Putra Johari

ABSTRAK

Olahraga angkat beban merupakan jenis olahraga yang dapat membantu memperbesar massa otot melalui media bantu berupa beban yang diangkat. Pada saat melakukan aktivitas latihan beban, memberikan fokus lebih untuk kekuatan otot-otot pada tubuh sehingga dapat membentuk tubuh menjadi lebih atletis dan juga ideal. Berdasarkan pernyataan tersebut olahraga angkat beban dapat mencegah terjadinya *sarcopenia*. Dimana kondisi *sarcopenia* merupakan penurunan pada massa otot sebanyak 3-5% ketika seseorang sudah berusia diatas 30 tahun. Maka dari itu, tujuan perancangan penelitian ini untuk dapat memberikan informasi-informasi serta edukasi seputar olahraga angkat beban sehingga audien dapat mulai melakukannya untuk mencegah terjadinya *sarcopenia*. Penelitian dilakukan melalui wawancara kepada seorang perwakilan *personal training* dan seorang member aktif di *gym* dan melakukan penyebaran kuesioner lalu mendapatkan 100 responden yang sesuai dengan kriteria pada perancangan tugas akhir ini. Kemudian penulis melakukan studi eksisting dan studi referensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dibutuhkan media kampanye untuk memberikan informasi ataupun edukasi kepada khalayak umum seputar olahraga angkat beban serta manfaatnya yang dapat mencegah terjadinya *sarcopenia*.

Kata kunci: Olahraga Angkat Beban, Mencegah, *Sarcopenia*

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

Peancangan Media Kampanye Mengenai Manfaat Olahraga Angkat

Beban Untuk Mencegah Terjadinya Sarcopenia

Renalldie Putra Johari

ABSTRACT (English)

Lifting weights is a type of exercise that can help increase muscle mass through an auxiliary medium in the form of lifting weights. When doing weight training activities, give more focus to the strength of the muscles in the body so that it can shape the body to be more athletic and also ideal. Based on this statement, lifting weights can prevent the occurrence of sarcopenia. Where the condition of sarcopenia is a decrease in muscle mass as much as 3-5% when a person is over 30 years old. Therefore, the purpose of this research design is to be able to provide information and education about weightlifting so that the audience can start doing it to prevent the occurrence of sarcopenia. The research was conducted through interviews with a personal training representative and an active member in the gym and distributing questionnaires and then getting 100 respondents who met the criteria in the design of this final project. Then the author conducted an existing study and a reference study. Based on the results of the research conducted, a media campaign is needed to provide information or education to the general public about weightlifting and its benefits that can prevent the occurrence of sarcopenia.

Keywords: Weight lifting, Prevent, Sarcopenia

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT (English)</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	4
1.5 Manfaat Tugas Akhir	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Desain Grafis	6
2.1.1 Elemen Desain	6
2.1.1.1 Garis	6
Gambar 2.1. Garis Sumber : Landa (2014)	6
2.1.1.2 Bentuk	7
2.1.1.3 Warna	7
2.1.1.4 Tekstur	9
2.1.2. Elemen Desain	9
2.1.2.1 Format	10
2.1.2.2 Keseimbangan (<i>Balance</i>)	10
2.1.2.3 Visual Hierarchy	11
2.1.2.4 Irama (<i>Rhythm</i>)	11
2.1.2.5 Kesatuan (<i>Unity</i>)	12
2.1.2.6 Law of Perceptual Organization	12

2.2	Tipografi	13
2.3	Grid	15
2.3.1	Anatomi Grid	15
2.3.2	Jenis Grid	16
2.4	Buku	18
2.4.1	Bagian – Bagian Buku	18
2.4.1.1	The Book Block	18
2.4.1.2	The Page	20
2.4.1.3	The Grid	21
2.4.2	Binding Book	23
2.4.2.1	Folding the Streets	23
2.4.2.2	Gathering and Collating	24
2.4.2.3	Sewing	24
2.4.2.4	Trimming	24
2.4.2.5	Gluing	25
2.4.2.6	Pasting Down	25
2.5	Kampanye	25
2.5.1	Tujuan Kampanye	25
2.5.2	Jenis – Jenis Kampanye Sosial	26
2.5.2.1	<i>Product Oriented Campaigns</i>	26
2.5.2.2	<i>Candidate Oriented Campaigns</i>	26
2.5.2.2	<i>Ideologically or Caus Oriented Campaigns</i>	26
2.6	Olahraga	26
2.6.1	Olahraga Angkat Beban	27
2.6.1.1	Manfaat Olahraga Angkat Beban	27
2.7	Kesehatan	29
2.7.1	Pola Hidup Sehat	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		30
3.1	Metodologi Pengumpulan Data	30
3.1.1	Kuesoner	30
3.1.2	Wawancara	40
3.1.2.1	Wawancara dengan Personal Training Sertificate	40

3.1.2.2	Wawancara dengan Member Gym Aktif	45
3.1.3	Studi Eksisting	48
3.1.3.1	Studi Eksisting Buku Fitness oleh Coach Tobias	48
3.1.3.2	Studi Eksisting Buku Six Pack-ology	50
3.1.4	Studi Referensi	52
3.2	Metodologi Perancangan	53
3.2.1	<i>Orientation</i>	53
3.2.2	<i>Analysis</i>	54
3.2.3	<i>Conception</i>	54
3.2.4	<i>Design</i>	54
3.2.5	<i>Implementation</i>	55
BAB IV	STRATEGI DAN ANALISIS PERANCANGAN	56
4.1	Strategi Perancangan	56
4.1.1	<i>Orientation</i>	56
4.1.1.1	Perancangan Media Kampanye	57
4.1.1.2	Penyusunan Konten	60
4.1.2	<i>Analysis</i>	61
4.1.2.1	Analisis Media Utama <i>Website</i>	62
4.1.2.2	Analisis Konten <i>Website</i>	63
4.1.3	<i>Conception</i>	65
4.1.3.1	Proses <i>Brainstorming</i>	65
4.1.3.2	<i>Big Idea</i>	68
4.1.3.3	<i>Tone of Voice</i>	69
4.1.3.4	<i>Moodboard</i>	69
4.1.3.5	Identitas Kampanye	70
4.1.3.6	Penetapan Tipografi	71
4.1.3.7	Penetapan <i>Headlines</i>	73
4.1.3.8	Penetapan Warna	73
4.1.4	<i>Design</i>	74
4.1.4.1	Sketsa	75
4.1.4.2	<i>Wireframing</i>	78
4.1.5	<i>Implementation</i>	107

4.1.5.1 Tahapan <i>Attention</i>	107
4.1.5.2 Tahapan <i>Interest</i>	116
4.1.5.3 Tahapan <i>Search</i>	121
4.1.5.4 Tahapan <i>Action</i>	123
4.1.5.5 Tahapan <i>Share</i>	125
4.2 Analisis Perancangan	127
4.2.1 Analisis <i>Layout Mobile Website</i>	127
4.2.2 Analisis Desain Poster	130
4.2.3 Analisis Desain <i>Youtube Overlay Ads</i>	131
4.2.4 Analisis <i>Instagram Story</i>	132
4.2.5 Analisis <i>Instagram Story Ads</i>	133
4.2.6 Analisis <i>Instagram Feeds</i>	134
4.2.7 Analisis <i>Advetorial Ads</i>	135
4.2.8 Analisis <i>X-Banner</i>	136
4.3 <i>Budgeting</i>	137
BAB V PENUTUP.....	139
5.1 Simpulan.....	139
5.2 Saran.....	140
DAFTAR PUSTAKA	142
LAMPIRAN.....	144

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Besaran Sampel	31
Tabel 4.1 Perencanaan Media	58
Tabel 4.2 Tabel AISAS	59
Tabel 4.3 Kerangka Konten <i>Mobile Website</i>	60
Tabel 4.4 Tabel Analisis SWOT Media Utama Website	62
Tabel 4.5 Tabel Analisis Konten <i>Website</i>	63
Tabel 4.6 Eksplorasi Nama <i>Website</i>	79
Tabel 4.7 Tabel Aset Ilustrasi	90
Tabel 4.8 Tabel <i>Budgeting</i>	136

