

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data terpaut pada perancangan yang dilakukan menggunakan metode penggabungan antara 2 metode yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif yang bisa disebut dengan penelitian campuran (*mix methods*). Menurut Sugiyono (2011) *mix methods* merupakan metode penelitian dengan menggabungkan dua metode penelitian sekaligus yaitu kuantitatif dengan kualitatif pada suatu kegiatan penelitian, sehingga data yang dihasil lebih valid, komperhensif, reiliabel, dan objektif. Berikut merupakan metode pengambilan data yang akan penlus lakukan:

##### 3.1.1 Kuesoner

Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode kuantitatif adalah kuisoner atau survei online. Sugiyono (2013) berpendapat bahwa kuesioner merupakan teknik pengambilan data dengan memberikan berbagai pertanyaan terbuka maupun tertutup pada area yang cukup luas sehingga mendapatkan data yang tersusun rapih untuk mengetahui keinginan dari responden. Penulis menggunakan platform *google form* untuk menyebarkan kuesoner secara *online* kepada target usia dari responden sekitar 20-40 tahun yang berdomisili Tangerang dan Jakarta. Survei ini dilakukan guna mendapatkan data mengenai *awareness* terhadap manfaat olahraga angkat beban.

Jenis pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah teknik *systematic random sampling*. Dalam perhitungan besaran sampel untuk kuesoner ini menggunakan derajat ketelitian sebesar 10% untuk menentukan jumlah besaran sampel. Berikut merupakan hasil riset penulis terhadap populasi di daerah Tangerang dan DKI Jakarta berdasarkan table besaran sampel menurut Badan Pusat Statistik Sensus 2018.

Gambar 3.1. Tabel Besaran Sampel

Kelompok Umur	Laki - Laki	Perempuan
	2018	2018
20 - 24 Tahun	103.259 Jiwa	98.223 Jiwa
25 - 29 Tahun	115.574 Jiwa	110.924 Jiwa
30 - 34 Tahun	113.791 Jiwa	107.997 Jiwa
35 - 40 Tahun	99.537 Jiwa	97.449 Jiwa
	432.161 Jiwa	414.539 Jiwa
Total	846.754 Jiwa	

Sumber : Badan Pusat Statistik Sensus 2018

$$\text{Rumus Slovin : } n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

Keterangan :

$n$  = besaran sampel

$N$  = besaran populasi

$e$  = derajat ketelitian

$$n = \frac{846.754}{1+846.754 \cdot 0,1^2}$$

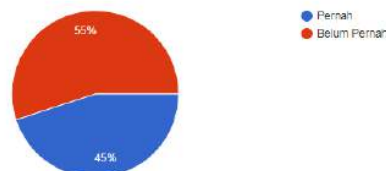
$$n = \frac{846.754}{8468,54}$$

$$n = 100$$

Berdasarkan hasil perhitungan besaran sampel diatas penulis mendapatkan hasil sebesar 100 jiwa, maka dari itu penulis akan menyebarkan kuesoner secara *online* melalui *google form* dengan capaian target 100 responden yang berdomisili di Tangerang dan DKI Jakarta.

Dari hasil kuesoner yang diperoleh penulis data responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 40% dan perempuan sebanyak 60% yang berusia 20 sampai 40 tahun berdomisili di Tangerang, Jakarta, Bogor, dan Depok dengan pendidikan terakhir S1 sebanyak (95%) dan memiliki pekerjaan pegawai swasta (3%) dan wirausaha (2%). Berdasarkan hasil kuesoner penulis, didapatkan data bahwa 81% responden familiar dengan olahraga angkat beban. Sedangkan 19% responden sebaliknya, tidak mengetahui olahraga angkat beban. Dan bersumber dari responden yang penulis dapatkan bahwasannya mereka memiliki berbagai tanggapan mengenai olahraga angkat beban, dengan secara garis besar yaitu jenis olahraga yang ideal untuk melatih, membentuk, dan memperbesar massa otot ada juga berbagai manfaat angkat beban yang dapat tubuh rasakan yang bisa dilakukan dipusat kebugaran (*gym*) ataupun dirumah. Pada saat masa pandemi Covid-19 sekarang ini, ada sebanyak 55% responden belum pernah melakukan kegiatan olahraga angkat beban. Sebanyak 45%, justru sudah pernah melakukan kegiatan tersebut.

Saat masa Pandemi Covid - 19 ini, apakah Anda pernah melakukan kegiatan olahraga angkat beban ?  
100 responses

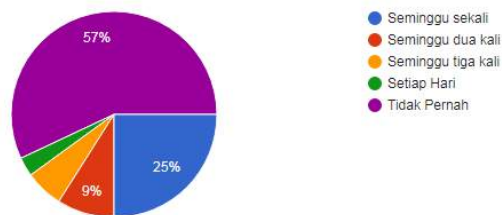


Gambar 3.1 Grafik Kuesoner

Penulis mendapatkan jawaban dari responden mengenai hal pemicu yang mereka punya terhadap olahraga angkat beban bagi yang belum pernah dengan secara garis besar jawabannya ialah memiliki kendala dari keterbatasan fasilitas yang ada dan biaya yang dikeluarkan tidak murah, masalah waktu dan lokasi angkat beban/*gym* yang lumayan jauh, dan ada yang masih malas ataupun tidak pernah tertarik lebih tertarik olahraga cardio. Bagi responden yang sudah pernah melakukan aktivitas latihan beban

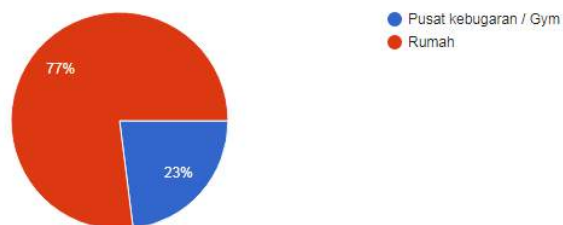
sebanyak 25% melakukan sebanyak sekali dalam seminggu, sebanyak 9% responden mereka lakukan sebanyak seminggu dua kali, seminggu tiga kali ada 6%, sebanyak 3% melakukannya setiap hari dalam satu minggu, dan sisahnya sebanyak 57% tidak pernah melakukan olahraga angkat beban. Penulis menanyakan tempat olahraga angkat beban kepada responden dan sebanyak 77% mereka melakukannya di rumah masing-masing lalu 23% dilakukannya di tempat pusat kebugaran/*gym*. Mereka pun memiliki berbagai motivasi untuk memulai aktivitas latihan angkat beban dengan jawaban secara garis besar seperti, motivasi itu datang karena di masa pandemi kegiatan keluar dibatasi, sehingga dapat mengisi waktu luang dan tetap menjaga kebugaran dapat dilakukan dengan olahraga angkat beban.

Seberapa sering Anda melakukan olahraga angkat beban ? (Berlaku jika menjawab "Pernah")  
100 responses



Gambar 3.2 Grafik Kuesoner

Bagi yang sudah pernah, dimana Anda sering melakukan olahraga angkat beban ?  
100 responses

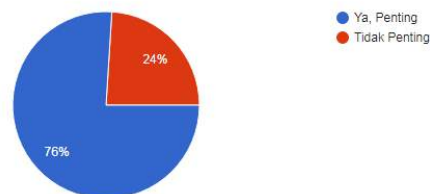


Gambar 3.3 Grafik Kuesoner

Penulis menanyakan pendapat kepada responden mengenai apakah penting olahraga angkat beban dilakukan pada kondisi pandemi Covid-19

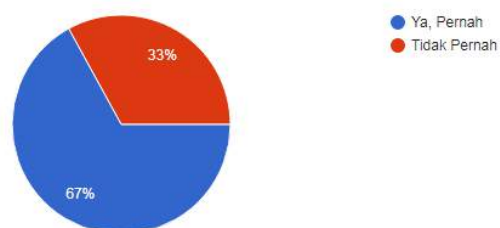
sekarang ini, sebanyak 76% responden berpendapat penting dan sebanyak 24% responden merasa bahwa tidak penting untuk dilakukan. Lalu penulis menanyakan alasan seberapa penting atau bahkan tidak penting olahraga angkat beban itu dilakukan pada masa pandemi sekarang ini dan mendapatkan berbagai tanggapan dari responden sehingga menimbulkan berbagai jawaban yang didapat dengan kesimpulan jawabannya ialah penting sekali dilakukan karena untuk membuat tubuh tetap sehat serta meningkatkan daya tahan tubuh, jika sehat maka imunitas tubuh menjadi naik sehingga tidak mudah terserang penyakit ataupun virus. Selanjutnya penulis menanyakan kepada responden apakah mereka pernah melakukan aktivitas latihan beban, sebanyak 67% responden pernah melakukannya, dan sebanyak 33% responden belum pernah melakukannya.

Menurut Anda, apakah penting olahraga angkat beban di kondisi pandemi Covid - 19 ?  
100 responses



Gambar 3.4 Grafik Kuesoner

Apakah Anda pernah melakukan aktivitas latihan beban ?  
100 responses



Gambar 3.5 Grafik Kuesoner

Responden sebanyak 64% belum mengetahui kalau menginjak usia 30 tahun keatas akan terjadi penurunan 1% masa otot di tubuh manusia, dan sebanyak 36% mengetahui akan hal tersebut. Lalu penulis menanyakan

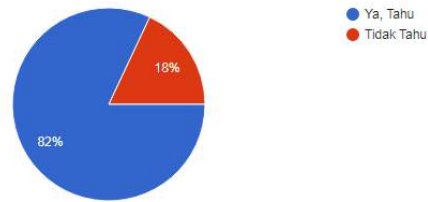
apabila responden nantinya atau sudah memiliki usia yang cukup berumur mau melakukan aktivitas latihan beban, hasilnya sebanyak 82% responden mau melakukannya dan sebanyak 18% tidak mau melakukannya. Dan ada berbagai alasan responden kenapa mereka tidak mau melakukannya dan memberikan kendala apa yang dimilikinya.



Dari data yang penulis peroleh melalui kuesoner, terdapat 82% mengetahui akan manfaat dari olahraga angkat beban, sedangkan 18% responden tidak mengetahui akan hal tersebut. Penulis memberikan beberapa pilihan kepada responden melalui jawaban dari manfaat olahraga angkat beban dengan paling banyak memilih sebanyak 3 jawaban, dengan hasil jawaban terbanyak yaitu meningkatkan masa otot sebanyak 89%, diikuti pilihan untuk membantu menurunkan berat badan 59%, selanjutnya meningkatkan kepadatan tulang 47%.



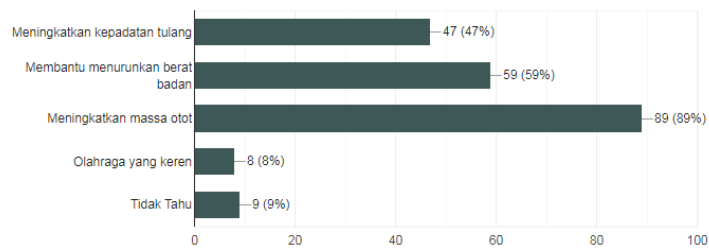
Apakah Anda mengetahui manfaat dari olahraga angkat beban bagi kesehatan tubuh ?  
100 responses



Gambar 3.8 Grafik Kuesoner

Manfaat apa yang Anda tahu dari olahraga angkat beban ?

100 responses



Gambar 3.9 Grafik Kuesoner

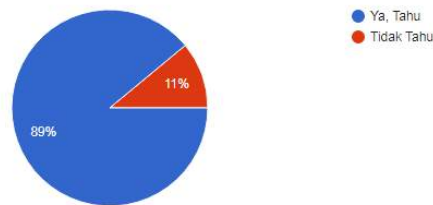
### Responden Yang Mengetahui Manfaat Olahraga Angkat Beban

Penulis menanyakan kepada responden apakah mereka tahu ketika kita jarang melathi otot rangkat dapat menimbulkan beberapa hal buruk terhadap tubuh. Dan sebanyak 89% responden mengetahui akan hal tersebut, sebaliknya sekitar 11% tidak tahu akan hal tersebut. Langkah berikutnya, penulis menjabarkan beberapa pilih mengenai dampak buruk yang responden ketahui, terdapat tiga jawaban teratas yang pertama yaitu tenaga dan juga kekuatan tubuh berkurang sebanyak 74% yang memilih, kedua lemak ditubuh meningkat (obesitas) sebanyak 69% responden yang memilih, terakhir sebanyak 40% memilih osteoporosis.

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

Apakah Anda tahu ketika kita jarang melatih otot rangka dapat menimbulkan beberapa hal buruk terhadap tubuh kita ?

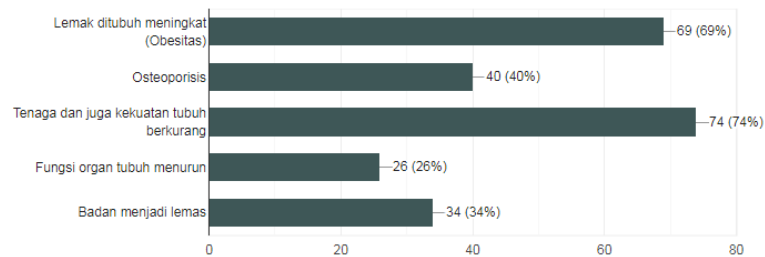
100 responses



Gambar 3.10 Grafik Kuesoner

Dampak buruk apa yang Anda ketahui ketika malas latihan beban ?

100 responses



Gambar 3.11 Grafik Kuesoner

Untuk mengatasi hal tersebut penulis menanyakan tentang apakah responden memiliki persepsi yang salah terhadap olahraga angkat beban sehingga menimbulkan alasan untuk memulainya, sebanyak 63% responden tidak memiliki persepsi tersebut dan sisahnya sebanyak 37% memiliki persepsi yang salah. Lalu penulis menanyakan alasan tentang persepsi olahraga angkat beban dan para responden menjawabnya dengan ditarik kesimpulan ialah olahraga angkat beban dapat menimbulkan gejala sesak nafas, terutama bagi mengidap penyakit tertentu dan bukan bentuk olahraga yang ideal ada pula perempuan takut angkat beban karena tidak mau terlihat kekar dan dilakukan hanya untuk laki-laki, lalu beranggapan bahwa angkat beban bisa menimbulkan tubuh menjadi pendek, bahaya kepada tulang apabila salah melakukan gerakan atau tidak dipandu dengan baik dan benar. Dibalik itu semua ada tanggapan positif yang penulis dapat seperti, olahraga angkat beban memiliki banyak manfaat sehingga memiliki motivasi yang



cukup untuk melakukan olahraga tersebut dan tidak hanya membentuk badan agar memiliki proporsi yang baik saja melainkan dapat melatih tubuh untuk terus bergerak, agar membuat tubuh menjadi bugar. Ada yang beranggapan kalau angkat beban melatih massa otot dan tidak selalu membuat lengan kekar seperti kebanyakan orang pikirkan malinkan butuh proses yang sangat panjang dan butuh penunjang lainnya.

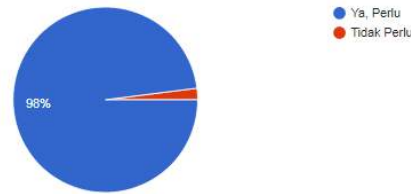


Gambar 3.12 Grafik Kuesoner

Berlanjut ke topik berikutnya penulis menanyakan tentang survei media yang cocok untuk diaplikasikan pada hasil laporan ini. Menurut responden sebanyak 98% perlu diadakannya edukasi mengenai manfaat olahraga angkat beban, dan sebanyak 2% menanggap itu tidak perlu. Lalu penulis menanyakan alasannya kepada responden dan mereka menjawabnya dengan diambil kesimpulan secara garis besarnya adalah perlu sekali adanya edukasi tentang manfaat olahraga angkat beban karena masih banyak persepsi yang salah di masyarakat seperti tidak bisa tinggi dan membuat wanita terlihat besar, berotot, dan macho layaknya pria disebabkan oleh kurangnya informasi dan edukasi akan pentingnya angkat beban. Adapula yang beranggapan kalau masih ada olahraga lain selain olahraga angkat beban.

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

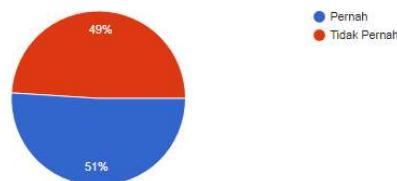
Menurut Anda, apakah perlu adanya edukasi tentang manfaat olahraga angkat beban ?  
100 responses



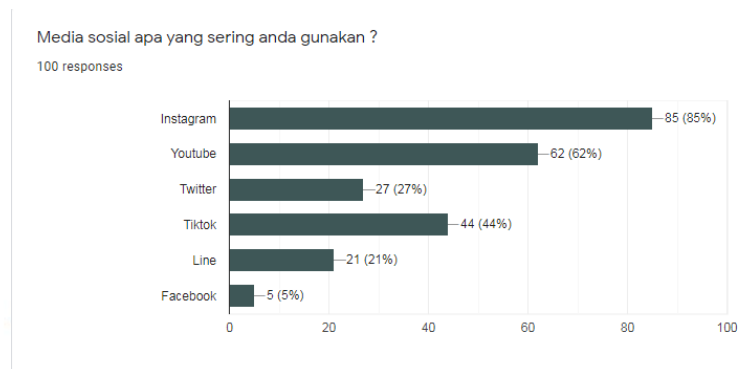
Gambar 3.13 Grafik Kuesoner

Selanjutnya, responden ditanya apakah pernah menemukan sebuah media edukasi tentang manfaat olahraga angkat beban. Dan hasilnya nyaris seimbang dari 51% menjawab pernah melihat dan sebanyak 41% tidak pernah melihatnya. Sehingga penulis menanyakan pertanyaan selanjutnya tentang media sosial apa yang sering responden gunakan, dan tiga teratas ialah instagram sebanyak (85%), diikuti oleh youtube (62%), dan terakhir tiktok (21%). Yang terakhir penulis menanyakan media apa yang efektif untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat olahraga angkat beban tersebut. Kebanyakan setuju kalau media yang efektif adalah media digital sebanyak 95% dan media konvensional sebanyak 4% terakhir menyarankan membuat video sebanyak 1%.

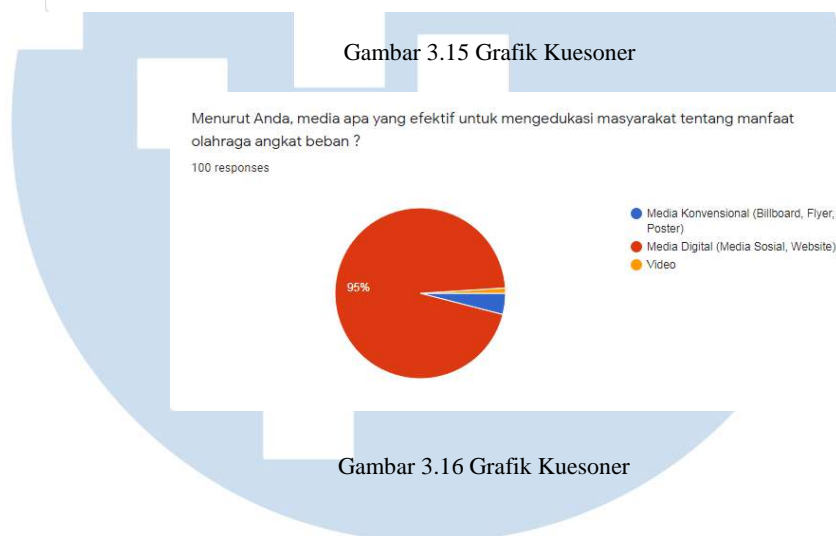
Apakah Anda, pernah menemukan sebuah media edukasi tentang manfaat olahraga angkat beban ?  
100 responses



Gambar 3.14 Grafik Kuesoner



Gambar 3.15 Grafik Kuesoner



Gambar 3.16 Grafik Kuesoner

### 3.1.2 Wawancara

Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang diadakan dengan pertemuan dua orang untuk mencari informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dialokasikan secara mendalam makna dalam suatu topik tertentu. Jenis wawancara yang akan penulis adalah wawancara berstruktur dimana penulis telah menyiapkan beberapa butir pertanyaan, sebelum akhirnya diajukan kepada informan.

#### 3.1.2.1 Wawancara dengan Personal Training Sertificate

Penulis melakukan wawancara dengan perwakilan personal training bersertifikat yang bernama, Andreas Putratidarto dengan usia 22 tahun beliau bekerja sebagai karyawan sebagai marketing influencer. Wawancara ini penulis lakukan melalui aplikasi *zoom meeting* pada hari Minggu, 27 Febuari 2022 pada pukul 12.50 WIB. Sebelum bekerja di perusahaan tersebut diketahui Andreas memiliki

pengalaman olahraga angkat beban atau di dunia *fitness* yang mewakili karirnya sebagai personal training yang sudah memiliki sertifikat, selama 2 tahun di tempat pusat kebugaran / *gym*. Andreas mengatakan bahwa masih melihat kerabat dekat ataupun clientnya masih melakukan olahraga angkat beban pada masa pandemi Covid-19 sekarang ini, pada saat sudah mulai diperlonggar PSBB (Pembatasan Sosial Bersekala Besar) oleh pemerintah kerabat atau client bilau sudah mulai olahraga lagi di pusat kebugaran/*gym* dan ada juga masih ada yang takut tapi kebanyakan sudah kembali dengan mematuhi prokes seperti membiasakan diri untuk lap alat setelah digunakan supaya tidak ada keringat yang tertinggal di alat atau mesin tersebut.

Menurut Andreas penting untuk melakukan olahraga angkat beban pada masa pandemi sekarang ini, karena menurutnya latihan angkat beban tidak hanya di pusat kebugran/*gym* saja melainkan bisa dilakukan dirumah, dengan menggunakan metode *resistance training* yang dimana tidak hanya menggunakan alat saja melainkan dengan menggunakan *body weight exercise* sebagai pengganti alat tersebut, yang terpenting adalah memberikan suatu latihan *resistance* kepada otot tubuh dengan contoh pola latihannya ialah squat, push-up, plank dan lain-lain. Dan juga penting dilakukan karena untuk menjaga kesehatan tulang dan kesehatan paru-paru sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh untuk mengurangi resiko terpapar pada virus saat pandemi sekarang ini. Ada beberapa orang masih mikir kalau olahraga angkat beban hanya untuk membentuk otot dan gedein otot, padahal bisa meningkatkan stamina dan pompa jantung.

Penulis juga menanyakan apakah benar sebagian orang ataupun pemula masih tidak tahu akan hal manfaat yang didapat ketika melakukan olahraga angkat beban, beliau menjawab bahwasannya masih banyak sekali yang belum tahu dan kurangnya informasi hingga edukasi, mereka hanya mendengar dari orang lain saja tidak melakukan riset secara mandiri terlebih dahulu. Andreas menyarankan

kepada pemula ataupun orang awam untuk melakukan metode latihan *body weight exercise* terlebih dahulu dan dengan menggunakan angkatan beban yang ringan untuk baru memulai yaitu dengan memaksimalkan potensi teknik pergerakan dulu hingga latihan pernapasan. Hal terpenting untuk awal latihan adalah melatih *mind muscle connection* yaitu memfokuskan pikiran/*mind* dengan otot supaya otot yang dituju untuk dilatih terkena dampak dari latihan beban dengan cara ini Andrea yakin kalau nantinya pemula atau orang awam akan mendapatkan hasil yang sempurna. Beliau pun menyarankan untuk melakukannya sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan metode diberi jeda setelah satu hari latihan untuk mengistirahatkan tubuh ataupun otot dari latihan beban.

Berdasarkan pemikiran Andreas bahwasannya masih banyak orang awam ataupun client perempuan memiliki persepsi yang salah terhadap olahraga angkat beban, sehingga menimbulkan alasan untuk memulainya. Karena menurut beliau pemikiran seperti itu banyak dipikirkan perempuan daripada laki-laki sehingga wanita berfikir ketika olahraga angkat beban bisa cepat berotot dan kekar seperti pria padahal berdasarkan riset, hormone testoteron yang dimiliki wanita 7 kali lebih sedikit ketimbang laki-laki. Andreas pun menghimbau kepada wanita untuk tidak usah takut kalau tubuhnya akan menjadi kekar ataupun besar, karena menurut beliau model-model atau fitness model yang memiliki badan slim dihasilkan tidak dari angkat beban saja melainkan ada yang menggunakan doping ataupun steroid untuk memaksimalkan proporsi bentuk, jadi menimbulkan ketakutan dan persepsi salah kepada wanitanya.

Ketika seseorang yang sudah memiliki cukup umur menurut Andreas sangat disarankan untuk melakukan latihan beban bisa dilakukan dengan cara *body weight exercise* atau dengan menggunakan alat untuk dirumah tapi dengan frekuensi yang ringan berdasarkan kapasitas kekuatan pada tubuh jangan terlalu

dipaksakan, karena olahraga angkat beban ini sangat besar manfaatnya akan tetapi yang melakukan di masyarakat Indonesia ini masih cukup sedikit atau jarang dan manfaat yang dapat dirasakan seperti meningkatkan kesehatan sangat maksimal dari otot yang kita latih bisa meningkatkan kekuatan tulang pada tubuh sehingga organ pada tubuh menjadi sehat dan menimbulkan kelancaran pada metabolisme yang bisa membakar lemak hingga menjadi rendah, lalu cairan di dalam tubuh menjadi seimbang lalu dapat terhindar dari gejala-gejala penyakit yang beresiko untuk usia yang sudah tua.

Pada saat kondisi pandemi Covid-19 Andreas juga menyarankan untuk melakukan aktivitas latihan beban dirumah saja untuk menghindari terpaparnya virus. Ketika kita semua melakukan kegiatan latihan beban otomatis kita mendapatkan imunitas pada tubuh menjadi kuat sehingga penyebaran virus dapat berkurang. Alat yang bisa digunakan untuk latihan yaitu dengan tubuh kita sendiri atau metode *body weight exercise* dengan kita lakukan push-up, sit-up, squat, plank karena dengan pola latihan seperti ini sudah mengencangkan bagian-bagian otot sehingga dapat membakar gula yang cukup efektif dalam waktu lumayan singkat. Ataupun metode pola latihan lainnya bisa dicari lebih banyak lagi melalui google hingga youtube yang sudah menerangkan berdasarkan orang yang sudah ahli dibidang latihan beban.

#### **3.1.2.1.1 Kesimpulan Wawancara**

Olahraga angkat beban memang olahraga yang cukup disarankan pada masa pandemi Covid-19, baik dilakukan di pusat kebugaran/*gym* ataupun dirumah. Masih ada orang-orang yang takut untuk keluar rumah atau latihan di *gym* bisa dilakukannya dirumah dengan menggunakan metode *body weight exercise* atau menggunakan tubuh sebagai pengganti alat dengan melakukan latihan push-up, sit-up, plank, squat dan lain-lain sehingga dengan cara ini sudah



berhasil memperkerjakan otot yang lumayan banyak maka dari itu dapat membakar gula-gula ditubuh secara efektif dalam waktu yang cukup singkat.

Akan tetapi masih ada saja orang awam tidak tahu akan manfaat yang didapat ketika kita melakukan olahraga angkat beban atau masih memandang sebelah mata terhadap olahraga ini ditimbulkan dari kurangnya informasi ataupun edukasi. Ada pula timbulnya persepsi yang salah terhadap olahraga angkat beban ini khususnya bagi perempuan-perempuan yang berfikir kalau melakukan angkat beban bisa membuat tubuhnya berotot ataupun kekar seperti pria, bahwasannya persepsi tersebut adalah salah karena pada dasarnya berdasarkan riset perempuan memiliki hormon testoteron 7 kali lebih sedikit daripada laki-laki sehingga wanita tidak bisa menjadi berotot ataupun kekar layaknya pria. Jadi dihimbau kepada wanita yang memiliki persepsi seperti itu untuk tidak usah takut hasilnya menjadi kekar ataupun besar seperti binaragawan.

Ketika orang awam atau pemula yang ingin melakukan ataupun memulai olahraga angkat beban bisa menggunakan beban yang ringan terlebih dahulu dengan cara tersebut terpaku kepada pemaksimalan potensi teknik gerakan terlebih dahulu dan juga latihan pernapasan. Setelah itu bisa terapkan *mind muscle connection* ketika sudah mendapatkan form/gerakan yang sudah benar tapi otot yang dilatih salah kemungkinan tidak menggunakan faktor pikiran kedalam gerakannya maka dari itu penting sekali memfokuskan pikiran kepada setiap gerakan guna mencapai hasil pembakaran otot yang maksimal. Aktivitas latihan beban ini bisa dilakukan setiap tiga kali dalam seminggu dengan masing-masing harinya diberi jeda satu hari guna

mengistirahatkan otot dan juga tubuh. Ada pula ketika orang yang sudah tua disarankan untuk olahraga angkat beban tetapi jangan kualitas yang berat dulu melainkan yang ringan ataupun sedang saja, untuk menjaga kekuatan otot karna potensi orang yang sudah tua akan mengalami penurunan kekuatan otot. Dan latihan ini dapat merangsang kekuatan pada otot-otot ditubuh sehingga tulang pada tubuh menjadi kuat maka lemak didalam tubuh menjadi rendah atau bisa berkurang dan otomatis organ menjadi sehat sehingga cairan ditubuh seimbang maka dari itu dapat mengurangi resiko penyakit berbahaya ataupun berisiko yang seringkali diidap pada usia-usia yang sudah tua.



Gambar 3.17 Dokumentasi Wawancara dengan Andreas Putratidarto melalui Zoom Meeting

### 3.1.2.2 Wawancara dengan Member Gym Aktif

Penulis melakukan wawancara dengan perwakilan member aktif *gym* yaitu, Bryan Karuna atau akrab dipanggil Bryan selaku mahasiswa aktif angkatan 2018 di Universitas Multimedia Nusantara dengan program studi Desain Komunikasi Visual. Bryan telah melakukan olahraga angkat beban selama 4 tahun yaitu dari 2018 hingga sekarang. Wawancara ini penulis lakukan melalui aplikasi *zoom meeting* pada hari Rabu, 23 Febuari 2022 pada pukul 13.18 WIB. Bryan mengatakan kalau beliau melakukan olahraga angkat beban selama 4 kali dalam satu minggu dengan durasi yang dilakukan kurang

lebih selama 90 menit setiap harinya. Bryan sendiri menjelaskan kalau tujuannya melakukan olahraga angkat beban itu berawal dari keinginan untuk menaikkan berat badan karena dirasa pada saat itu berat badannya belum ideal.

Penulis menanyakan bagaimana motivasi Bryan itu datang secara konsisten sehingga menjadi giat melakukan aktivitas olahraga angkat beban selama 4 tahun, dan pada saat proses yang ia lalui selama 1 tahun Bryan menyadari bahwasannya ada perubahan yang cukup signifikan pada bentuk tubuh maka dari itu beliau mulai optimis dan percaya kepada proses diiringi dengan konsisten akan membantuknya mencapai berat badan yang ideal dan juga tubuh menjadi sehat. Lanjut, penulis menanyakan seputar dari mana informasi atau pelajaran seputar teknik, program latihan, durasi maupun edukasi yang Bryan dapatkan. Dan pada saat awal Bryan belum mengetahui dunia olahraga angkat beban itu seperti apa beliau dibantu oleh temannya yang lebih mengerti dan sudah paham tentang cara mengangkat beban yang baik dan benar, setelah ia mengerti dasar-dasarnya lanjut mempelajari lebih dalam melalui video-video di *youtube* yang memang sudah diterangkan oleh orang yang sudah mahir dan dipraktikan pada pertemuan latihan beban hari selanjutnya.

Dengan keadaan atau kondisi pandemi Covid-19 sekarang ini, penulis menanyakan kepada Bryan apakah aktivitas latihan beban menjadi berkurang, sama saja atau menjadi bertambah. Beliau menjawab pada awal pandemi memilih untuk melakukan olahraga angkat bebannya di rumah karena untuk terhindar dari penyebaran virus yang mulai menyebar dan setelah keadaan pandemi mulai membaik Bryan kembali lagi lakukan kegiatan latihan beban di pusat kebugaran / *gym* dengan menggunakan protokol kesehatan. Pada saat dilakukannya latihan beban dirumah, penulis menanyakan kepada Bryan program atau pola latihan seperti apa yang ia sukai lakui, dan beliau menjawab melakukan latihan dengan alternative beban seperti

*dumbbell* atau *bodyweight training*. Terlepas dari itu semua penulis menanyakan kepada Bryan tujuan dari melakukan olahraga angkat beban ini untuk apa, ia menjawab kalau ingin menjaga kebugaran pada tubuh dan membentuk badan yang ideal. Pertanyaan terakhir penulis bertanya ketika nantinya Bryan ini sudah mulai tua atau berumur, apakah nantinya masih mau melakukan olahraga angkat beban lagi. Ia menjawab mau karena tidak bisa dipungkiri seiring bertambahnya umur manusia, Bryan merasa semakin besar peran dari olahraga itu untuk menjaga kesehatan tubuh kelak.

#### **3.1.2.2.1 Kesimpulan Wawancara**

Olahraga angkat beban memang sebuah aktivitas fisik yang cukup digandrungi oleh banyak orang khususnya anak muda yang memang sudah memiliki tujuan untuk menjaga bentuk dan kebugaran pada tubuh. Dengan diiringi motivasi yang cukup kuat dan juga konsisten menjadi salah satu jaminan untuk berproses dan mendapatkan hasil yang maksimal untuk kesehatan tubuh. Meluangkan waktu sebisa mungkin paling tidak 60 sampai 90 menit per hari untuk melakukan latihan beban baik dirumah ataupun pergi ke pusat kebugaran/*gym* sudah bisa merungai resiko-resiko yang terjangkit pada tulang, persendian dan lain-lain.

Ketika memang kurangnya informasi ketika ingin melakukan olahraga angkat beban bisa meminta tolong kepada teman ataupun melihat video melalui platform *youtube* yang mungkin sudah paham dan mengerti apa saja program ataupun pola latihan yang biasa dilakukan pada saat mau memulai. Mungkin orang memiliki berbagai alasan untuk mau melakukan latihan beban setidaknya bisa dilakukan dirumah bisa menggunakan alat bantu berupa *dumbbell* ataupun alat sederhana dengan mengisi air dalam kedalam botol pengganti *dumbbell*, karena memang kondisi

saat ini kurang memungkinkan pandemi Covid-19. Kebugaran memang penting dijaga dengan nantinya bertambah usia atau sudah tua kita harus melakukan olahraga paling tidak lakukan dengan ringan sehingga kesehatan pada tubuh dapat terjaga.



Gambar 3.18 Dokumentasi Wawancara dengan Bryan Karuna melalui Zoom Meeting

### 3.1.3 Studi Eksisting

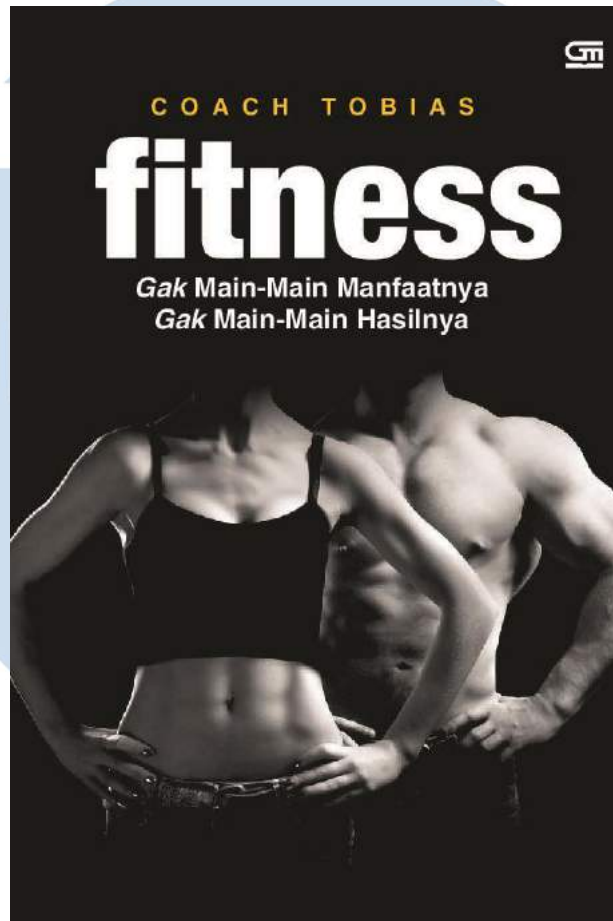
Pada tahapan ini penulis melakukan studi eksisting dengan mencari informasi terkait data-data atau topik yang serupa, yaitu mengenai media kampanye olahraga angkat beban dalam bentuk buku – buku elektronik maupun buku fisik.

#### 3.1.3.1 Studi Eksisting Buku Fitness oleh Coach Tobias

Penulis melakukan studi eksisting pada media informasi berupa buku yang dibuat oleh *Coach Tobias* berjudul *Fitness Gak Main-Main Manfaatnya, Gak Main-Main Hasilnya*, beliau adalah pendiri *Fitness Indonesia* yang merupakan penyedia jasa *fitness* di Indonesia dan *Poliquin Certified Fitness Coach* pertama serta satu-satunya dari Indonesia. Buku ini diterbitkan pada tanggal 10 Juni 2013 oleh Gramedia Pustaka Utama, menceritakan tentang program latihan beban yang tidak memberikan hasil yang diinginkan disebabkan oleh berbagai faktor seperti kondisi atau situasi seseorang yang tidak siap



atau sesuai atau mungkin tidak terkonsep berdasarkan filosofi training dan prinsip filosofi yang tepat.



Gambar 3.19 Buku Fitness oleh Coach Tobias  
Sumber : <https://fitnessindonesia.com/buku-fitness/buku-1/>

Berikut adalah tabel SWOT (*Strength*, *Weakness*, *Opportunity* dan *Threats*) dari buku Fitness oleh Coach Tobias sebagai berikut :

a. *Strength*

- Buku yang berjudul Fitness Gak Main-Main Manfaatnya, Gak Main-Main Hasilnya dari Coach Tobias ini dapat mengembalikan fokus program latihan pada tempat yang semestinya serta akan memberikan hasil yang sangat diinginkan.
- Berdasarkan hasil pengalaman Coach Tobias di buku ini tercatat dapat mempertemukan si pembaca dengan program



latihan yang sebenarnya atau yang sesuai dengan diri masing-masing orang tanpa adanya *trial & error*, kekecewaan, kegagalan, dan frustrasi.

- Program-program yang tercatat dalam buku ini sudah terbukti berhasil dan focus pada tujuan awal orang pada saat baru bergabung dengan pusat kebugaran, contohnya program latihan untuk peningkatan *functional strength*, peningkatan *relative strength*, peningkatan massa otot, penurunan berat badan, atau pengeculan perut.

b. *Weakness*

- Buku ini tidak mudah di temukan apalagi dengan cepatnya perkembangan pada teknologi informasi buku sudah jarang untuk dibaca pada generasi sekarang ini.

c. *Opportunity*

- Buku ini dibuat oleh *Coach* Tobias sebagai pendiri Fitness Indonesia hanya menggunakan satu media konvensional saja.

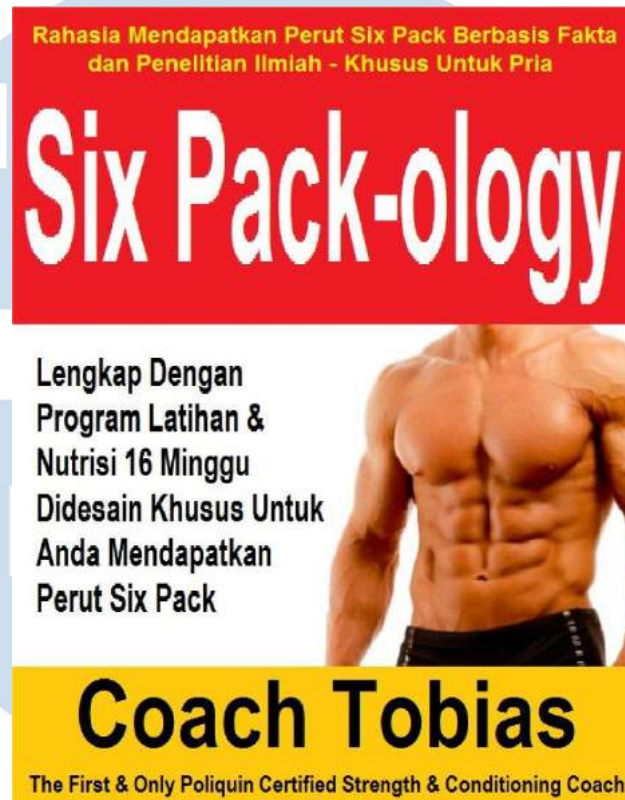
d. *Threat*

- Buku sudah dibuatkan oleh seorang profesional di dunia olahraga angkat beban atau *fitness* sehingga dapat menimbulkan rasa kepercayaan bagi audiens atau pembaca.

### 3.1.3.2 Studi Eksisting Buku Six Pack-ology

Selanjutnya, penulis melakukan studi eksisting kepada salah satu buku yang dibuat oleh *Coach* Tobias berjudul Six Pack-ology: Rahasia Mendapatkan Perut Six Pack Berbasis Fakta dan Penelitian Ilmiah – Khusus untuk Pria diterbitkan pada tanggal 3 Maret 2015 oleh Sel-Published Ebook. Six Pack-ology merupakan E-Book (*Elektronik Book*) yang memberikan program latihan serta nutrisi lengkap selama 16 minggu berdasarkan satu hal berdasarkan kebenaran fakta dan hasil penelitian dari *Coach* Tobias, lalu beliau tidak ragu dan tidak takut untuk mencantumkan fakta tersebut sabagai

acuan referensi buku ini maka dari itu program seperti ini tidak ada di buku pada umumnya.



Gambar 3.20 Buku Fitness oleh Coach Tobias  
Sumber : <https://fitnessindonesia.com/buku-fitness/buku-2/>

Berikut adalah tabel SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threats*) berdasarkan buku Fitness oleh *Coach Tobias* sebagai berikut :

a. *Strength*

- Pada buku ini audiens akan mendapatkan informasi secara menyeluruh dan penting untuk dijadikan pondasi dalam perjalanan awal untuk mendapatkan atau mempertahankan perut *six pack*.
- E-book ini didedikasikan atau difokuskan ke bagian tubuh yaitu perut, fakta-fakta ilmunya soal *six pack*, serta contoh kasus dan praktek nyatanya.

b. *Weakness*

- Setelah membaca buku ini dan mempraktikannya, tidak mudah mendapatkan hasil secara cepat untuk perut menjadi *six pack* butuh ketekunan dan motivasi yang cukup tinggi.

c. *Opportunity*

- Panduan informasi pada buku ini cukup lengkap serta terfokus pada tema utamanya yaitu perut menjadi *six pack*.

d. *Threat*

- Buku ini akan cukup mudah didapatkan karna mengusung tema *elektronik book* sehingga memudahkan audiens yang ingin membacanya

### 3.1.4 Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi untuk memperoleh inspirasi atau referensi mengenai gaya visual, tipografi, *copywriting*, *layouting* dan sebagainya, apabila cocok digunakan dari website yang telah ada sehingga menghasilkan karya yang baik dan menarik perhatian target ataupun audiens. Pada studi referensi ini penulis melakukan analisa website dari Goldsgym.co.id dan Celebrityfitness.co.id

#### 3.1.4.1 Website Goldsgym.co.id



Gambar 3.21 Website Goldsgym  
Sumber : <https://www.goldsgym.co.id/knowledge>



Gambar 3.22 Website Goldsgym  
 Sumber : <https://www.golds gym.co.id/knowledge>

Website Goldsgym.co.id ini merupakan sebuah website yang dibuat oleh salah satu brand ternama di bidang olahraga angkat beban atau *weightlifting* di Indonesia bernama Golds Gym. Pada website ini menampilkan banyak sekali informasi seputar olahraga angkat beban dan bisa menjadi cara untuk mendaftar menjadi anggota di gym tersebut. Dengan memberikan informasi dan mengkampanyekan olahraga angkat beban dengan lengkap dan jelas pada situs website ini, penulis melihat tujuan dari pembuatan website ini ketika user yang mengunjungi akan tertarik untuk bergabung dan memulai untuk melakukan olahraga angkat beban di pusat kebugaran Golds Gym.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Metodologi perancangan yang penulis gunakan untuk melakukan perancangan media kampanye dalam menjelaskan manfaat olahraga angkat beban serta merubah stigma negatif terhadap olahraga angkat beban yang ada di masyarakat Indonesia adalah terpacu berdasarkan 5 tahapan metode perancangan menurut Robin Landa (2014) dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions*. Terdapat lima tahapan dalam perancangan desain yaitu *orientation*, *analysis*, *conception*, *design*, *implementation*. (Landa, 2014)

#### 3.2.1 Orientation

Pada tahap ini yaitu *orientation* penulis memulai untuk melakukan proses mempelajari dan memahami tentang isu, fenomena, masalah, urgensi



serta solusi dari permasalahan yang telah penulis cari tahu dan dapatkan. Selanjutnya penulis melakukan pencarian informasi mengenai topik yang sedang dibahas lebih dalam lagi melalui audiens yang menjadi target perancangan penulis, penting untuk dilakukan supaya dapat mengetahui bantuan serta kesulitan-kesulitan yang dibutuhkan atau diharapkan oleh audiens. Bertujuan agar dapat menyampaikan informasi atau pesan dalam bentuk komunikasi visual dengan efektif dan efisien.

### **3.2.2 Analysis**

Selanjutnya tahapan kedua yaitu *analysis*, pada tahap ini setelah penulis berhasil mengumpulkan data untuk nantinya akan diangkat menjadi topik permasalahan, penulis melakukan sebuah penelitian untuk menilai, memeriksa, mengidentifikasi serta menyusun sebuah rencana yang nantinya akan dilanjutkan pada tahap mendesain. Pada saat proses menganalisa penulis melakukan pemeriksaan pada setiap bagian-bagian dari permasalahan, mendefinisikan setiap informasi secara ringkas dan akurat, menyusun informasi keseluruhan kemudian dipecah menjadi beberapa bagian agar mudah untuk melakukan analisa, dan yang terakhir membuat kesimpulan berdasarkan analisa tersebut.

### **3.2.3 Conception**

Pada tahap ketiga ini yaitu *conception* penulis menentukan konsep yang nantinya akan digunakan pada perancangan ini. Selanjutnya, penulis melakukan sebuah *brainstorming* dimana bertujuan untuk memperoleh ide dan konsep pada hasil yang didapat ketika melakukan analisis. *Brainstorming* akan menghasilkan beberapa kata kunci (*keyword*) yang dihasilkan dari proses *mindmapping*. Kata kunci atau *keyword* yang berhasil didapat nantinya akan dikembangkan menjadi sebuah bentuk *position* untuk media kampanye yang ingin dirancang. Sehingga akan membentuk sebuah *big idea* dan konsep yang nantinya akan direalisasikan kedalam bentuk *moodboard* dan *tone of voice* pada perancangan media berupa *mobile website*.

### **3.2.4 Design**

Tahap keempat merupakan tahap dimana penulis akan memvisualisasikan ide dan konsep yang sudah didapatkan sebelumnya. Melalui tahap ini, pertama-tama penulis mencari referensi sebuah desain yang nantinya akan dibuat untuk merancang sketsa kasar untuk membentuk *imagery* yang ditampilkan dalam *mobile website*, menentukan grid, layout, warna dan tipografi. Tahapan desain ini bertujuan untuk membuat ide dan konsep yang sudah didapatkan menjadi sempurna menjadi sebuah desain visual yang menarik, efektif dan efisien. Langkah terakhir dari tahapan ini adalah penulis menjelaskan secara detail dari ide dan konsep yang sudah dibuat atau bisa disebut dengan langkah komprehensif.

### **3.2.5 Implementation**

Untuk tahapan terakhir yaitu *implementation*, penulis akan melakukan penempatan desain yang penulis terapkan diikuti oleh peninjauan, mengevaluasi, serta pemeriksaan untuk memastikan efektivitas serta melakukan penilaian keberhasilan media kampanye yang sudah dibuat guna mencari tahu letak kesalahannya.

