

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Olahraga angkat beban bisa menjadi alternatif pilihan olahraga yang dapat dilakukan, selain aktivitas tersebut merupakan salah satu cara untuk membakar kalori yang singkat dan efektif akan tetapi dapat membantu untuk pembentukan massa otot yang akan terhindar terjadinya *sarcopenia*. Tetapi masih ada saja yang beranggapan salah terhadap olahraga angkat beban yang disebabkan oleh kurangnya informasi serta edukasi yang didapat. Sehingga hal tersebut menjadi kekhawatiran penulis kepada mereka yang memiliki asumsi salah dan akan berakibat tidak ingin untuk memulai melakukan latihan beban. Khususnya pada perempuan yang masih takut nantinya memiliki badan berotot karena melakukan olahraga angkat beban dan sebenarnya asumsi tersebut salah, melainkan perempuan tidak bisa berotot seperti pria karna disebabkan oleh hormon testoteron yang lebih sedikit. Dan permasalahan selanjutnya muncul ketika seorang yang sudah berusia diatas 30 tahun tidak ingin melakukan olahraga angkat beban. Bahwasannya untuk mereka yang sudah memiliki usia diatas ataupun dibawah 30 tahun wajib melakukan aktivitas latihan beban, karena dengan ini dapat pembentukan massa otot yang bisa terhindar *sarcopenia*. Aktivitas latihan beban dapat digolongkan sebagai olahraga yang aman, karna olahraga ini dapat menyesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan dari masing-masing tubuh, mulai dari sesuaikan berat beban, program latihan hingga durasi aktivitas olahraganya. Sehingga sangat disarankan untuk pria-wanita, tua-muda melakukan yang namanya olahraga angkat beban.

Untuk mengakuratkan dalam penggalian masalah tersebut, penulis sudah melakukan pengumpulan data kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner *online* kepada 100 responden yang merupakan masyarakat yang berumur 20-40 tahun, berdomisili Tangerang dan Jakarta, serta memiliki SES C-A. Selanjutnya penulis melakukan proses wawancara kepada perwakilan *personal training* yang

bersertifikat. Berdasarkan hasil pencarian melalui penggunaan metode kuantitatif dan kualitatif dapat penulis simpulkan bahwa memang olahraga angkat beban sudah mulai dikenal oleh sebagian masyarakat, akan tetapi masih saja terdapat kendala didalamnya untuk mau memulai melakukan olahraga angkat beban yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti, keterbatasan fasilitas, masalah waktu dan lokasi tempat, kurangnya informasi dan edukasi yang didapat seputar olahraga angkat beban dan sebagainya.

Maka dari itu, perlu untuk diadakan perancangan media kampanye agar audien mengerti akan manfaat olahraga angkat beban yang dapat terhindar terjadinya *sarcopenia* melalui media utamanya yaitu *mobile website*. Pada proses perancangan konsep kampanye, penulis ingin memberikan sebuah solusi serta informasi dan edukasi mengenai olahraga angkat beban yang terdapat pada *mobile website*. Dengan mengusungkan tema yang sesuai dengan *big idea* yaitu "Cara Praktis Menambah dan Membentuk Massa Otot dengan Semangat". Berdasarkan tema tersebut penulis memberikan sebuah solusi praktis dan mudah untuk orang awam yang ingin mengetahui dan mempelajari seputar olahraga angkat beban. Karena didalam media utama penulis yaitu *mobile website*, menyediakan informasi serta edukasi dan juga audien dapat langsung melakukan olahraga angkat beban dengan memilih secara mandiri program latihan yang diinginkan. Hal tersebut dapat menjadi sebuah solusi dari permasalahan yang sudah penulis sampaikan sebelumnya.

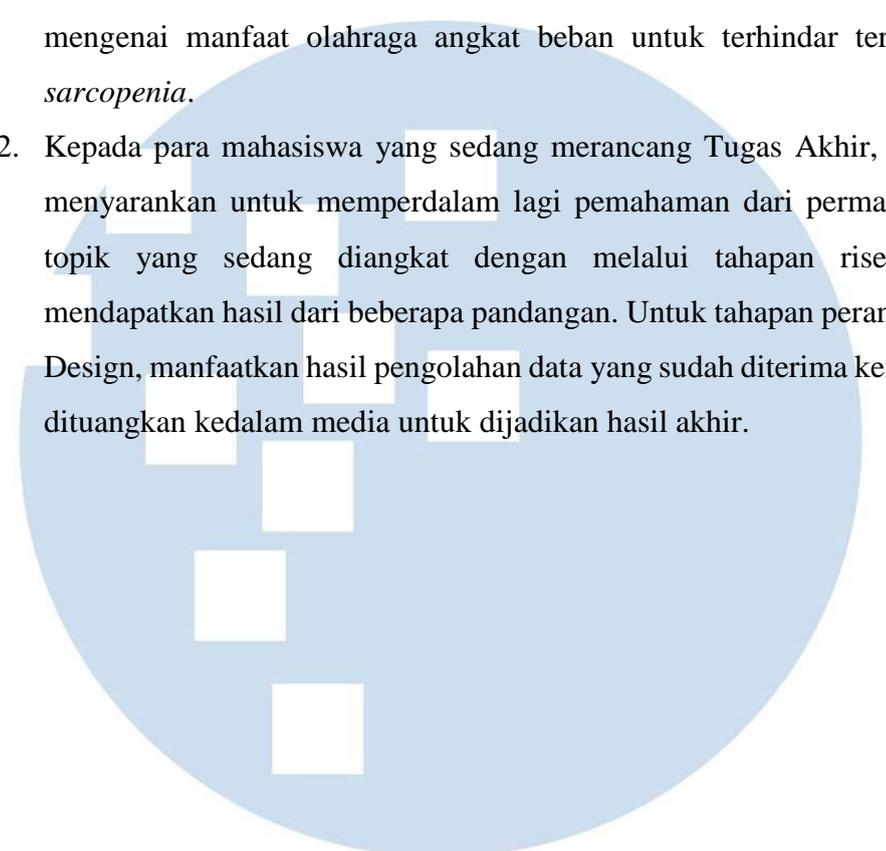
## 5.2 Saran

Terlepas dari perancangan media kampanye mengenai manfaat olahraga angkat beban ini, penulis ingin menyampaikan beberapa pesan kepada pembaca mahasiswa/I yang akan mengambil topik yang serupa. Ada beberapa saran yang ingin penulis berikan:

1. Kepada para pembaca yang sudah berkunjung dan membaca penulisan tugas akhir ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas waktu dan kesempatannya yang telah diberikan untuk membaca laporan tugas akhir ini. Semoga dengan adanya penelitian ini dapat

menjadi sebuah solusi yang bisa memberikan informasi serta edukasi mengenai manfaat olahraga angkat beban untuk terhindar terjadinya *sarcopenia*.

2. Kepada para mahasiswa yang sedang merancang Tugas Akhir, penulis menyarankan untuk memperdalam lagi pemahaman dari permasalahan topik yang sedang diangkat dengan melalui tahapan riset guna mendapatkan hasil dari beberapa pandangan. Untuk tahapan perancangan Design, manfaatkan hasil pengolahan data yang sudah diterima kemudian dituangkan kedalam media untuk dijadikan hasil akhir.



UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA