

**PERANCANGAN *WEBSITE* MANFAAT LATIHAN BEBAN
UNTUK KESEHATAN MENTAL**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Benedictus Owen Wijaya
00000067335

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2026**

**PERANCANGAN *WEBSITE* MANFAAT LATIHAN BEBAN
UNTUK KESEHATAN MENTAL**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual

Benedictus Owen Wijaya

00000067335

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

2026

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Benedictus Owen Wijaya
Nomor Induk Mahasiswa : 00000067335
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan~~
~~Magang/ MBKM~~ saya yang berjudul: **PERANCANGAN *WEBSITE***
MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL
merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula
dituliskan oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah
saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan penyimpangan dan penyalahgunaan
dalam proses penulisan dan penelitian ini, saya bersedia menerima konsekuensi
untuk dinyatakan **TIDAK LULUS**. Saya juga bersedia menanggung segala
konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai
kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia
Nusantara.

Tangerang, 9 Januari 2026



Benedictus Owen Wijaya

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN KECERDASAN ARTIFISIAL (AI)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Benedictus Owen Wijaya
NIM : 00000067335
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Judul Laporan : Perancangan *Website* Manfaat Latihan bagi Kesehatan Mental

Dengan ini saya menyatakan secara jujur menggunakan bantuan Kecerdasan Artifisial (AI) dalam pengerjaan Tugas/Project/Tugas Akhir*(coret salah satu) sebagai berikut (beri tanda centang yang sesuai):

- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu dalam menghasilkan ide-ide utama saja
- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu menghasilkan teks pertama saja
- ☐ Menggunakan AI untuk menyempurnakan sintaksis dan tata bahasa untuk pengumpulan tugas
- ☒ Karena tidak diizinkan: Tidak menggunakan bantuan AI dengan cara apa pun dalam pembuatan tugas

Saya juga menyatakan bahwa:

- (1) Menyerahkan secara lengkap dan jujur penggunaan perangkat AI yang diperlukan dalam tugas melalui Formulir Penggunaan Perangkat Kecerdasan Artifisial (AI)
- (2) Saya mengakui bahwa saya telah menggunakan bantuan AI dalam tugas saya baik dalam bentuk kata, paraphrase, penyertaan ide atau fakta penting yang disarankan oleh AI dan saya telah menyantumkan dalam sitasi serta referensi
- (3) Terlepas dari pernyataan di atas, tugas ini sepenuhnya merupakan karya saya sendiri

Tangerang, 9 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Benedictus Owen Wijaya

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

PERANCANGAN *WEBSITE* MANFAAT LATIHAN BEBAN BAGI KESEHATAN MENTAL

Oleh

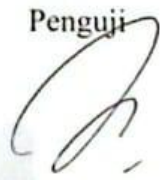
Nama Lengkap : Benedictus Owen Wijaya
Nomor Induk Mahasiswa : 00000067335
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Jumat, 9 Januari 2026
Pukul 15.15 s.d. 16.00 WIB dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

 Ketua Sidang

Frindhinia Medyasepti, S.Sn., M.Sc.
0319098202/ 068502

 Penguji

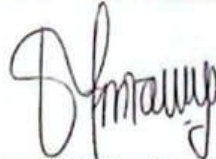
Gisela Anindita Putri, S.Sn., M.Sn.
0327059301/ 100311

Pembimbing



Martinus Eko Prasetyo, S.Sn., M.Ds.
0311118807/ 100049

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/ 043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Benedictus Owen Wijaya
Nomor Induk Mahasiswa : 00000067335
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : D3/ S1/ S2
Judul Karya Ilmiah : **PERANCANGAN *WEBSITE*
MANFAAT LATIHAN BAGI
KESEHATAN MENTAL**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia* (pilih salah satu):

- ☒ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/ Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/ konferensi nasional/ internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☐ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☐ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 9 Januari 2026



Benedictus Owen Wijaya

* Pilih salah satu

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/ HKI, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UM

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, tugas akhir saya yang berjudul “Perancangan *Website* Manfaat Latihan bagi Kesehatan Mental” dapat disusun dan diselesaikan dengan tepat waktu. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menjalankan studi di Universitas Multimedia Nusantara. Dalam penyusunan tugas akhir ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Dr. Andrey Andoko, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain, Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Martinus Eko Prasetyo K, S.Sn., M.Ds., selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Seluruh narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan ilmu dan wawasan yang diperlukan dalam perancangan tugas akhir ini.
6. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Secara pribadi, saya berhadap bahwa tugas akhir ini dapat dijadikan sebagai referensi dan panduan yang bermanfaat bagi mahasiswa ataupun desainer lainnya yang ingin melakukan perancangan website dengan topik seputar kesehatan mental dan olahraga.

Tangerang, 9 Januari 2026



Benedictus Owen Wijaya

PERANCANGAN *WEBSITE* MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL

Benedictus Owen Wijaya

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seorang individu telah mencapai kesejahteraan emosional, sehingga mereka mampu menghadapi stres kehidupan, bekerja secara produktif serta berkontribusi secara aktif dalam masyarakat. Namun sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kesejahteraan emosional yang baik, maka orang tersebut berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental merupakan masalah umum yang kerap dialami oleh masyarakat Indonesia, khususnya dikalangan remaja, dengan prevalensi tertinggi di rentang usia 15 – 24 tahun, dan sering terjadi di kota nesar seperti Jakarta. Meskipun seringkali dipandang sebagai olahraga yang berfokus pada pembentukan otot, latihan beban juga memiliki dampak yang luar biasa bagi kesehatan mental, terutama dalam mengatasi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, saya merancang sebuah media informasi berbasis website yang memaparkan informasi tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental yang bernama Joylift. Setelah melalui tahapan alpha test dan beta test, diketahui target audiens memiliki respon yang positif terhadap perancangan website, khususnya dalam penggunaan elemen ilustrasi dan warna yang ekspresif, sehingga mempermudah pengguna dalam memahami informasi yang disampaikan.

Kata kunci: *Website*, Latihan Remaja, Kesehatan Mental, Remaja



DESIGNING A WEBSITE

REGARDING WEIGHTLIFTING BENEFITS FOR MENTAL

HEALTH

Benedictus Owen Wijaya

ABSTRACT (English)

Mental health or mental wellbeing is a state or condition in which an individual has attained emotional welfare, which allows them to overcome life's stress, work productively and actively contribute in today's society. However the opposite could happen when a person has yet to attain emotional welfare, in which there is a potential for said person to experience mental health issues. Mental health issues is a common problem faced by the majority of Indonesian citizens, specifically teenagers, where a research study shows that approximately around 15 million of Indonesia's teenager population has been experiencing said issues. Which is why one of the best conventional treatment in regards of mental health problems is doing weightlifting. Although weightlifting is generally considered to mainly focus on building muscle mass, turns out they also have an incredible impact in treating mental health problems, especially in dealing with depression and anxiety issues as well as boosting self – confidence. Therefore, i personally see the need to design a website called Joylift. A website which provides information regarding the importance of mental health, dangers of mental health problems and how to treat it through weightlifting activities. After doing a series of alpha and beta testing, many users have a positive reaction towards said website, especially for its illustration and tone, which makes it easier for users to comprehend the information provided

Keywords: Mental Health, Teenagers, Weightlifting, Website

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN KECERDASAN ARTIFISIAL (AI)	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT (English)</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
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	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Teori Website	5
2.1.1 <i>Web Layout</i>	5
2.1.2 <i>Elemen Web Layout</i>	7
2.1.3 <i>Grid Layout</i>	8
2.1.4 <i>UI/ UX Website</i>	11
2.2 Teori Desain Komunikasi Visual	21
2.2.1 <i>Flat Design</i>	21
2.2.2 <i>Teori Warna</i>	26
2.2.3 <i>Teori Tipografi</i>	32
2.3 Latihan Beban	34
2.3.1 <i>Manfaat Latihan Beban untuk Kesehatan Mental</i>	34
2.3.2 <i>Keuntungan Olahraga Latihan Beban</i>	35

2.3.3 Jenis Latihan Beban.....	37
2.4 Gangguan Kesehatan Mental	50
2.4.1 Jenis Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja	50
2.4.2 Masalah Kesehatan Mental Remaja Indonesia	51
2.4.3 Prevalensi Masalah Mental Remaja Indonesia	51
2.4.4 Masalah Kesehatan Mental di Jakarta	52
2.5 Pengaruh Imajinasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental	52
2.6 Teori Afirmasi Positif.....	53
2.6.1 Manfaat Afirmasi Positif	53
2.7 Peran Karakter Superhero dalam Kesehatan Mental	53
2.7.1 Representasi Thor dalam Kesehatan Mental	54
2.8 Gaya Hidup Berdasarkan Kelas Sosial	55
2.9 Keunggulan Website sebagai Media Informasi	55
2.10 Etika Komunikasi Media Digital	56
2.11 Penelitian Relevan	57
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	59
3.1 Subjek Perancangan.....	59
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan.....	60
3.2.1 <i>Empathize</i>	61
3.2.2 <i>Define</i>	61
3.2.3 <i>Ideate</i>	61
3.2.4 <i>Prototype</i>	61
3.2.5 <i>Testing</i>	61
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	62
3.3.1 Wawancara	62
3.3.2 Kuesioner	69
3.3.3 Studi Referensi.....	80
3.3.4 Studi Eksisting	80
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	81
4.1 Hasil Perancangan.....	81
4.1.1 <i>Empathize</i>	81
4.1.2 <i>Define</i>	120

4.1.3 <i>Ideate</i>	126
4.1.4 <i>Prototype</i>	133
4.1.5 <i>Test</i>	181
4.2 Pembahasan Perancangan	203
4.2.1 Analisis <i>Beta Test</i>	203
4.2.2 Analisis Website	222
4.2.3 Analisis <i>Instagram Feeds</i>	238
4.2.4 Analisis <i>Instagram Story</i>	239
4.2.5 Analisis Brosur tri-fold	241
4.2.6 Analisis <i>Merchandise</i>	245
4.2.7 Analisis <i>Event Desk</i>	248
4.2.8 Anggaran	250
BAB V PENUTUP	251
DAFTAR PUSTAKA	xviii
LAMPIRAN	xxii



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	57
Tabel 3.1 Kuesioner Empathize	69
Tabel 4.1 Elemen Button.....	137
Tabel 4.2 Elemen Background.....	139
Tabel 4.3 Alpha Test.....	181
Tabel 4.4 Hasil Alpha Test	184
Tabel 4.5 Beta Test	204
Tabel 4.6 Hasil Beta Test.....	207
Tabel 4.7 Estimasi Anggaran	250



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Layout Website.....	5
Gambar 2.2 Manuscript Grid	8
Gambar 2.3 Modular Grid.....	9
Gambar 2.4 Column Grid.....	9
Gambar 2.5 Hierarchical Grid.....	10
Gambar 2.6 Baseline Grid.....	10
Gambar 2.7 Pixel Grid	11
Gambar 2.8 Teknik Crazy 8's.....	14
Gambar 2.9 Tampilan Low Fidelity.....	15
Gambar 2.10 Tampilan High Fidelity	16
Gambar 2.11 Elemen Perancangan UX	17
Gambar 2.12 Prinsip Perancangan UX	19
Gambar 2.13 Warna Flat Design.....	23
Gambar 2.14 Contoh Tipografi pada Flat Design.....	24
Gambar 2.15 Contoh Flat Design dalam UI.....	25
Gambar 2.16 Contoh Flat Design dalam UX.....	26
Gambar 2.17 Teori Warna Complementation.....	27
Gambar 2.18 Warna Tosca.....	28
Gambar 2.19 Warna Jingga.....	28
Gambar 2.20 Warna Kuning	29
Gambar 2.21 Warna Merah.....	29
Gambar 2.22 Warna Putih.....	30
Gambar 2.23 Color Wheel	31
Gambar 2.24 Compound Color Wheel	31
Gambar 2.25 Analogous Color Wheel.....	32
Gambar 2.26 Gerakan Push Up.....	38
Gambar 2.27 Gerakan Sit Up.....	38
Gambar 2.28 Gerakan Crunch.....	39
Gambar 2.29 Gerakan V-Up	39
Gambar 2.30 Gerakan Back Up.....	40
Gambar 2.31 Gerakan Pull Up.....	40
Gambar 2.32 Gerakan Chest Press.....	41
Gambar 2.33 Gerakan Chest Fly.....	42
Gambar 2.34 Gerakan Shoulder Press	42
Gambar 2.35 Gerakan Front Raises	43
Gambar 2.36 Gerakan Lateral Raises.....	43
Gambar 2.37 Gerakan Reverse Fly	44
Gambar 2.38 Gerakan Rows	44
Gambar 2.39 Gerakan Shrugs	45
Gambar 2.40 Gerakan Tricep Extension.....	45

Gambar 2.41 Gerakan Tricep Kickbacks	46
Gambar 2.42 Gerakan Bicep Curl	46
Gambar 2.43 Gerakan Hammer Curl	47
Gambar 2.44 Gerakan Dumbbell Squat	47
Gambar 2.45 Gerakan Sumo Squat	48
Gambar 2.46 Gerakan Lunges	48
Gambar 2.47 Gerakan Stiff Leg Deadlift	49
Gambar 2.48 Gerakan Calf Raises	49
Gambar 2.49 Transformasi Fisik Thor	54
Gambar 2.50 Tahapan Design Thinking	60
Gambar 4.1 Wawancara dengan Psikolog Olahraga	81
Gambar 4.2 Wawancara dengan Personal Trainer	87
Gambar 4.3 Wawancara dengan UI/UX Designer	92
Gambar 4.4 Wawancara dengan Anak SMA 1	96
Gambar 4.5 Wawancara dengan Anak SMA 2	100
Gambar 4.6 Lampiran Kuesioner 1	103
Gambar 4.7 Lampiran Kuesioner 2	104
Gambar 4.8 Lampiran Kuesioner 3	104
Gambar 4.9 Lampiran Kuesioner 5	105
Gambar 4.10 Lampiran Kuesioner 6	106
Gambar 4.11 Lampiran Kuesioner 7	106
Gambar 4.12 Lampiran Kuesioner 8	107
Gambar 4.13 Lampiran Kuesioner 9	107
Gambar 4.14 Lampiran Kuesioner 10	108
Gambar 4.15 Lampiran Kuesioner 11	108
Gambar 4.16 Lampiran Kuesioner 12	109
Gambar 4.17 Lampiran Kuesioner 13	109
Gambar 4.18 Lampiran Kuesioner 14	110
Gambar 4.19 Lampiran Kuesioner 15	110
Gambar 4.20 Lampiran Kuesioner 16	111
Gambar 4.21 Lampiran Kuesioner 17	111
Gambar 4.22 Lampiran Kuesioner 18	112
Gambar 4.23 Lampiran Kuesioner 19	113
Gambar 4.24 Lampiran Kuesioner 20	113
Gambar 4.25 Lampiran Kuesioner 21	114
Gambar 4.26 Lampiran Kuesioner 22	114
Gambar 4.27 Lampiran Kuesioner 23	115
Gambar 4.28 Lampiran Kuesioner 24	115
Gambar 4.29 Lampiran Kuesioner 25	116
Gambar 4.30 Lampiran Kuesioner 27	117
Gambar 4.31 Lampiran Kuesioner 28	117
Gambar 4.32 Lampiran Kuesioner 29	118
Gambar 4.33 Lampiran Kuesioner 30	118

Gambar 4.34 Lampiran Kuesioner 31	119
Gambar 4.35 Lampiran Kuesioner 32	119
Gambar 4.36 Lampiran Kuesioner 33	120
Gambar 4.37 User Persona 1	121
Gambar 4.38 User Persona 2	122
Gambar 4.39 User Persona 3	123
Gambar 4.40 Mandatory FitHub	125
Gambar 4.41 Proses Mindmap	126
Gambar 4.42 Pemilihan Keywords	127
Gambar 4.43 Pemilihan Big Idea	128
Gambar 4.44 Moodboard	129
Gambar 4.45 Referensi Visual	130
Gambar 4.46 Palet Warna dan Representasinya	131
Gambar 4.47 Font Inter	132
Gambar 4.48 Font Galalin	132
Gambar 4.49 Perancangan Sitemap	133
Gambar 4.50 Perancangan Flowchart	134
Gambar 4.51 Wireframe	135
Gambar 4.52 Sketsa Karakter	142
Gambar 4.53 Finalisasi Karakter	143
Gambar 4.54 Gestur Karakter 1	144
Gambar 4.55 Gestur Karakter 2	145
Gambar 4.56 Perancangan Low Fidelity	146
Gambar 4.57 Perancangan High Fidelity	146
Gambar 4.58 Elemen Teknis Homepage	147
Gambar 4.59 Elemen Teknis Halaman About Us	148
Gambar 4.60 Elemen Teknis Halaman FAQ	149
Gambar 4.61 Elemen Teknis Menu Contents	150
Gambar 4.62 Elemen Teknis Halaman 1	152
Gambar 4.63 Elemen Teknis Halaman 2	153
Gambar 4.64 Elemen Teknis Halaman 3	154
Gambar 4.65 Elemen Teknis Halaman 4	155
Gambar 4.66 Elemen Teknis Halaman 5	156
Gambar 4.67 Elemen Teknis Halaman 6	157
Gambar 4.68 Elemen Teknis Halaman 7	159
Gambar 4.69 Elemen Teknis Halaman 8	160
Gambar 4.70 Elemen Teknis Halaman 9	161
Gambar 4.71 Elemen Teknis Halaman 10	162
Gambar 4.72 Perancangan Instagram Feeds	163
Gambar 4.73 Instagram Feeds 1	164
Gambar 4.74 Instagram Feeds 2	165
Gambar 4.75 Instagram Feeds 3	166
Gambar 4.76 Instagram Feeds 4	167

Gambar 4.77 Instagram Feeds 5.....	168
Gambar 4.78 Instagram Feeds 7.....	170
Gambar 4.79 Instagram Feeds 8.....	171
Gambar 4.80 Instagram Feeds 9.....	172
Gambar 4.81 Perancangan Instagram Story.....	173
Gambar 4.82 Instagram Story 1	174
Gambar 4.83 Instagram Story 2	175
Gambar 4.84 Instagram Story 3	175
Gambar 4.85 Perancangan Brosur Halaman Depan (Atas) dan Halaman Dalam (Bawah).....	176
Gambar 4.86 Desain Sticker	178
Gambar 4.87 Desain Keychain	178
Gambar 4.88 Desain Kaos t-shirt.....	179
Gambar 4.89 Desain Event Desk	179
Gambar 4.90 Halaman sebelum revisi (kiri) dan sesudah revisi (kanan)	200
Gambar 4.91 Halaman sebelum revisi (kiri) dan sesudah revisi (kanan)	201
Gambar 4.92 Analisis Perancangan Halaman Awal	222
Gambar 4.93 Analisis Perancangan Halaman About Us	223
Gambar 4.94 Analisis Perancangan Halaman FAQ.....	224
Gambar 4.95 Analisis Perancangan Halaman Contents.....	225
Gambar 4.96 Analisis Perancangan Halaman 1	227
Gambar 4.97 Analisis Perancangan Halaman 2	228
Gambar 4.98 Analisis Perancangan Halaman 3	229
Gambar 4.99 Analisis Perancangan Halaman 4.....	229
Gambar 4.100 Analisis Perancangan Halaman 5	230
Gambar 4.101 Analisis Perancangan Halaman 6.....	231
Gambar 4.102 Analisis Perancangan Halaman 7.....	232
Gambar 4.103 Analisis Perancangan Halaman 8.....	232
Gambar 4.104 Analisis Perancangan Halaman 9.....	233
Gambar 4.105 Analisis Perancangan Halaman 10.....	234
Gambar 4.106 Analisis Perancangan Halaman 11	235
Gambar 4.107 Analisis Perancangan Halaman 12.....	236
Gambar 4.108 Analisis Perancangan Halaman 13.....	237
Gambar 4.109 Analisis Instagram Feeds dan Mockup	238
Gambar 4.110 Analisis Instagram Story dan Mockup	239
Gambar 4.111 Analisis Brosur Halaman Depan dan Hasil Akhir	241
Gambar 4.112 Analisis Brosur Halaman Dalam dan Hasil Akhir	243
Gambar 4.113 Analisis Perancangan Merchandise dan Hasil Akhir	245
Gambar 4.114 Analisis Perancangan Keychain dan Hasil Akhir	246
Gambar 4.115 Analisis Perancangan t-shirt dan Mockup.....	247
Gambar 4.116 Analisis Event Desk	248

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin.....	xxii
Lampiran 2 Form Bimbingan.....	xxx
Lampiran 3 Non-Disclosure Statement.....	xxxvi
Lampiran 4 Consent Form UI/UX Designer.....	xxxvii
Lampiran 5 Consent Form Psikolog Olahraga.....	xxxviii
Lampiran 6 Consent Form Mahasiswa.....	xxxix
Lampiran 7 Consent Form Siswi SMA 1.....	xl
Lampiran 8 Consent Form Siswi SMA 2.....	xli
Lampiran 9 Consent Form Siswa SMA.....	xlii
Lampiran 10 Consent Form Personal Trainer.....	xliii
Lampiran 11 Kuesioner Empathize.....	xliv
Lampiran 12 Kuesioner Alpha Test.....	lx
Lampiran 13 Kuesioner Beta Test.....	lxiv
Lampiran 14 Transkrip Wawancara UI/UX Designer.....	lxxiii
Lampiran 15 Transkrip Wawancara Psikolog Olahraga.....	lxxxiii
Lampiran 16 Transkrip Wawancara Personal Trainer.....	c
Lampiran 17 Transkrip Wawancara Mahasiswa.....	cvi
Lampiran 18 Transkrip Wawancara Siswa SMA.....	cxiii

