

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

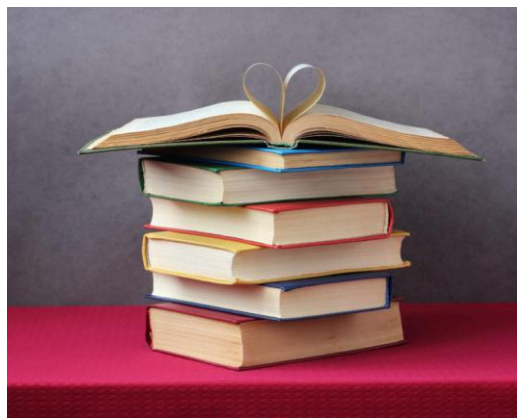
2.1 Buku

Buku merupakan media dokumentasi tertua dan portabel yang berisikan sejumlah halaman yang dicetak dan dijilid. Lalu, buku juga memiliki fungsi menampung pengetahuan, ide, dan kepercayaan manusia yang disalurkan kepada pembaca yang berlanjut secara turun-temurun (Haslam, 2006, h. 6-9). Dari teori buku diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa buku merupakan media yang berisikan kumpulan data yang telah disusun dengan tujuan untuk menyampaikan pesan kepada para pembacanya.

2.1.1 Jenis-Jenis Buku

Berikut adalah jenis-jenis buku menurut teori Debbie Berne dalam bukunya yang berjudul “*The Design of Books*”:

1. Buku fisik adalah buku yang bentuknya dapat disentuh dan dirasakan. Buku dapat terbentuk dengan baik karena memiliki proses pembuatan desain dan produk yang baik. Pemilihan ukuran, kertas, jenis sampul buku apa yang digunakan, pencetakan, dan penjilidan akan mempengaruhi pandangan masyarakat dan dapat memberikan pengalaman yang mendalam ketika melihat dan membacanya (Berne, 2024, h. 8).



Gambar 2.1 Buku Fisik

Sumber: <https://cushing-malloy.com/2018/05/30/printed-books...>

2. Buku ilustrasi adalah buku ilustrasi adalah buku yang berisikan gambar yang bisa berupa fotografi, lukisan, dan ilustrasi untuk menyampaikan pesan yang ingin disampaikan. Untuk menciptakan buku yang menarik, penting untuk memikirkan pemilihan material, proses pencetakan dan penjlidan, dan proses desain seperti pemilihan warna atau elemen desain lainnya yang dapat membuat buku ilustrasinya dapat berhasil, contohnya adalah buku seni, buku masak, komik, buku cerita gambar anak, novel bergambar, dan buku panduan (Berne, 2024, h. 9 & 134).



Gambar 2.2 Buku Ilustrasi

Sumber: <https://www.wordsandpics.org/2017/08/an-illustrated...>

3. *E-book* adalah buku yang berbentuk digital yang dapat diakses dan dibaca melalui media digital atau elektronik seperti laptop, komputer, tablet, telepon seluler, dan alat membaca berbasis digital lainnya. *E-book* ini tidak memiliki tata letak yang tetap karena ukuran halaman, ukuran tulisan, dan orientasi halaman pada *layer* dapat diatur sesuai dengan yang pembaca inginkan. *E-book* ini dapat menawarkan pengalaman yang memudahkan pembaca karena pembaca diberi kemudahan untuk mengakses buku, dapat membaca banyak buku hanya dengan satu media, mudah untuk dibawa kemana-mana. Namun *e-book* ini tidak dapat memberikan pengalaman yang sama seperti ketika membaca buku fisik karena tidak dapat disentuh (Berne, 2024, h. 152-156).

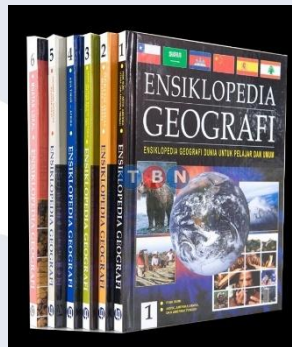


Gambar 2.3 Ebook

Sumber: <https://penerbitdeepublish.com/pengertian-ebook/>

Lalu, berikut adalah jenis-jenis buku menurut teori Surahman dalam (Fella, 2014):

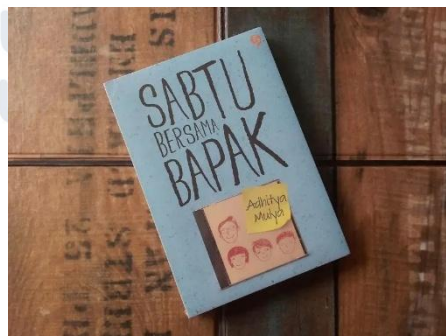
1. Buku sumber: Buku yang memiliki informasi mengenai kumpulan pengetahuan yang digunakan untuk pembelajaran dan juga sebagai sumber dan referensi.



Gambar 2.4 Buku sumber

Sumber: <https://tokobukunasional.com/products...>

2. Buku bacaan: Buku membaca, contohnya adalah buku cerita, novel, dan dongeng.



Gambar 2.5 Buku bacaan

Sumber: <https://www.idntimes.com/hype/entertainment...>

3. Buku pegangan: Buku yang dipakai oleh seorang pengajar untuk membantu dan mengarahkan cara pengajaran.



Gambar 2.6 Buku Pegangan

Sumber: <https://deepublishstore.com/produk/buku-pegangan....>

4. Buku teks: Buku pelajaran mengenai bahan pelajaran.



Gambar 2.7 Buku teks

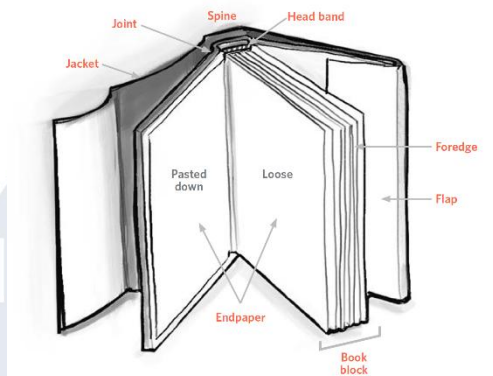
Sumber: <https://wahyumedia.com/produk/new-update-buku....>

Dari teori jenis-jenis buku diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat jenis-jenis buku dan setiap buku yang dibuat memiliki kegunaannya masing-masing.

2.1.2 Anatomi Hardcover

Berikut adalah anatomi buku menurut teori Debbie Berne dalam bukunya yang berjudul “*The Design of Books*” (Berne, 2024, h. 12-16):

The Anatomy of a Hardcover



Gambar 2.8 *The Anatomy of a Hardcover*
Sumber: Berne (2024)

1. *The Jacket*: Pelapis dari kertas yang menyelimuti buku dengan tujuan untuk melindungi buku dan membungkus isi buku. Bagian ini biasanya terdapat tulisan judul buku, nama pengarang, dan desain buku.
2. *The Case*: Bagian terluar yang keras dan sampul buku yang terbuat dari karton dan dibungkus dengan kertas atau kain agar buku lebih kokoh dan berbentuk.
3. *The Spine*: Bagian luar tengah buku yang bertujuan untuk menggabungkan semua halaman dan biasanya tertulis judul, nama pengarang, dan logo penerbit.
4. *The Joint*: Lipatan kecil sebelah bagian tengah buku yang memudahkan untuk membuka dan menutup buku.
5. *Endpapers*: Kertas tebal yang terletak pada bagian depan dan belakang buku yang dapat membantu menyatukan halaman dan sampul buku.
6. *Head and Tail Bands*: Pita kecil berwarna yang terletak pada bagian atas dan bawah. Biasanya pita ini berfungsi sebagai penguat jilid, tetapi sekarang berfungsi sebagai hiasan.

7. *The Paper Cover*: Sampul berbahan kertas tebal.
8. *The Book Block*: Kumpulan kertas halaman pada bagian dalam buku yang dilipat dan disatukan menjadi suatu buku.

Dari teori anatomi hardcover diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa anatomi *hardcover* adalah bagian-bagian yang memiliki peran penting untuk memproduksi sebuah buku. *The jacket* adalah pelapis dari kertas yang bertujuan untuk melindungi dan melabelkan buku, *the case* sebagai pelindung yang cukup kokoh untuk melindungi dan membentuk sebuah buku, *the spine* sebagai bagian tengah yang menyatukan semua halaman, lalu ada *the joint* sebagai lipatan atau lekukan kecil yang membuat buku mudah untuk dibuka dan ditutup, *endpapers* sebagai kertas tebal yang terletak di bagian depan dan belakang buku yang menyatukan sampul buku dengan isi buku, *head and tail bands* yang merupakan pita kecil yang digunakan sebagai hiasan, dan yang terakhir ada *the book block* sebagai kumpulan lembar halaman yang dilipat dan digabung semua halaman pada buku.

2.1.3 Struktur Isi Buku

Berikut adalah struktur isi buku untuk penempatan elemen teks yang terdiri dari bagian depan, tengah, dan belakang (Anggarini, 2021, h. 33-34):

1. Bagian Depan (*Preliminaries*)
 - a) Halaman Francis (*Frontispiece*): Halaman setelah sampul dengan visual menarik yang berisikan isi buku secara singkat.
 - b) Halaman Judul Utama: Halaman yang berisikan judul, nama penulis, dan penerbit.
 - c) Halaman Hak Cipta (*copyright*): Halaman dengan informasi mengenai hak cipta.
 - d) Halaman Persembahan: Halaman yang berisikan pernyataan dari penulis untuk mempersembahkan karya bukunya kepada pembaca.
 - e) Daftar Isi: Halaman yang berisikan urutan bab buku.

- f) Prakata (*Preface*): Halaman yang berisikan pernyataan dari penulis mengenai tujuan buku tersebut dan ucapan terima kasih dari penulis.
 - g) Kata Pengantar (*Foreword*): Halaman yang berisikan pernyataan mengenai buku dari pihak lain.
2. Bagian Tengah/Isi Buku
- a) Halaman Pembuka Bab (*Chapter Opener*): Halaman yang berisikan judul bab, sub-judul bab, kutipan, gambar, dan nomor halaman.
 - b) Penutup Bab: Halaman yang berisikan kesimpulan buku.
3. Bagian Belakang (*Postliminaries*)
- a) Daftar Referensi (*Bibliography*): Halaman yang berisikan daftar pustaka.
 - b) *Appendix*: Halaman yang berisikan lampiran yang berhubungan pada informasi dari suatu halaman di buku.
 - c) *Index*: Halaman yang berisikan kredit dan sumber gambar. Tetapi juga bisa berisikan ucapan terima kasih penulis terhadap pihak eksternal.

Dari teori struktur isi buku diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa struktur isi buku terbagi menjadi tiga, yaitu: Bagian depan, tengah/isi, dan belakang. Bagian-bagian tersebut memiliki kegunaan agar pembaca dapat membaca isi buku dengan mudah.

2.1.4 Kertas

Kertas adalah salah satu bahan utama dalam percetakan dan mempunyai banyak macam jenis dan kualitasnya yang disesuaikan dengan kegunaannya. Ciri-ciri kertas dapat memberikan efek terhadap kualitas gambar, tingkat keawetan media yang dicetak, dan tingkat keterbacaannya. Maka dari itu, kertas ini harus dipilih dari awal proses produksi agar kualitas cetaknya bisa lebih bagus (Johansson et al., 2011, h. 267).



Gambar 2.9 Kertas

Sumber: <https://www.halamanmoeka.com/artikel/mengenal-jenis-kertas...>

Dari teori kertas diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa kertas apa yang digunakan dapat mempengaruhi hasil akhir karya buku dan minat untuk membaca buku tersebut.

2.1.5 Pencetakan

Dalam pencetakan terdapat mesin cetak tradisional, mesin cetak yang tidak menggunakan plat cetak, dan mesin cetak digital. Mesin cetak tradisional adalah mesin cetak yang pembuatan gambar atau tulisannya menggunakan pelat cetak yang sama, jadi hasil dari semua cetakannya akan sama. Mesin ini memiliki keunggulan untuk mencetak dengan jumlah yang banyak, contohnya: *offset printing*, *gravure printing*, *flexographic printing*, dan *screen printing* (Johansson et al., 2011, h. 289-328).

Untuk mesin cetak yang tidak menggunakan plat cetak adalah mesin cetak yang dapat menghasilkan hasil cetakan yang berbeda-beda pada setiap lembarannya, hal ini membuat mesin ini sangat cocok untuk keperluan mencetak dengan jumlah yang tidak banyak. Contohnya: Xerographic, inkjet, dan dye sublimation. Kemudian terdapat mesin cetak digital, yang merupakan mesin cetak modern yang dapat mencetak dengan jumlah dan kapasitas yang banyak seperti mesin cetak tradisional. Keunggulan dari mesin cetak digital daripada mesin cetak tradisional adalah konten cetakan pada setiap lembar bisa dicetak berbeda-beda, harga untuk mencetak lebih murah, dan dapat mencetak dengan waktu yang lebih cepat.

Berikut adalah beberapa teknik-teknik cetak:

1. *Xerography*: Teknik cetak yang menghasilkan gambar dan tulisannya menggunakan bubuk tinta, Teknik ini cocok untuk keperluan mencetak dengan jumlah yang sedikit dengan maksimum kapasitas mencetak hingga 500 lembar. Teknik ini biasanya digunakan untuk mesin cetak seperti *laser printers*, *digital printing*, *photocopiers*, dan *high-volume printers*. Alur kerja teknik xerography adalah dengan mengisi daya listrik pada permukaan drum pencetakan (*photoconductor*), lalu permukaan drum pencetakan akan dipancarkan cahaya laser atau lampu LED untuk membuat gambar yang akan dicetak, lalu bubuk tinta akan ditempelkan ada permukaan kertas supaya cetakan yang dihasilkan akan menempel dengan kuat dan tidak mudah pudar.



Gambar 2.10 *Xerography*
Sumber: Johansson et al. (2011)

2. *Inkjet*: Teknik cetak yang menghasilkan gambar dan tulisannya dengan menyemburkan sedikit tetesan tinta pada permukaan kertas. Dengan perkembangan zaman, mesin cetak ini menjadi lebih ramah lingkungan karena menggunakan tinta dengan bahan air dan bahan yang lebih baik daripada PVC. Tetapi terdapat kekurangan pada mesin ini karena membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mencetak, memerlukan perawatan ekstra, dan lebih mahal. Mesin cetak ini biasa digunakan untuk kantor dan rumah,

mesin cetak untuk cetak foto, mesin cetak besar untuk poster dan spanduk, dan mesin cetak untuk cetakan percobaan.



Gambar 2.11 *Inkjet*
Sumber: Johansson et al. (2011)

3. *Sublimation*: Teknik cetak yang biasanya disebut sebagai mesin cetak *thermal-transfer* adalah teknik cetak yang menghasilkan gambar dan tulisannya dengan cara melekatkan tinta pada dengan bahan plastik atau lembaran logam terpisah yang ingin dipanaskan pada area yang ingin dikasih tinta sebelum dipindahkan pada ke media kertas. Teknik ini sudah jarang digunakan karena biaya yang cukup tinggi, tetapi dulunya teknik ini cukup banyak digunakan untuk cetak percobaan karena hasil cetakan yang dihasilkan memiliki kualitas yang sangat bagus.



Gambar 2.12 *Sublimation*
Sumber: Johansson et al. (2011)

4. *Offset*: Teknik cetak yang menghasilkan gambar dan tulisannya yang sering digunakan untuk brosur, kartu bisnis, majalah, poster, dan koran dengan memakai pelat cetak yang

terdapat permukaan yang dapat dicetak dan permukaan yang tidak dapat dicetak pada pelat cetak. Hal ini membuat hasil cetakan hanya dapat dicetak dengan warna penuh atau tidak berwarna untuk setiap titik pada kertas. Dalam teknik cetak



Gambar 2.13 *Sheet-Fed Offset Printing Press*
Sumber: Johansson et al. (2011)

offset terdapat *sheet-fed offset* dan *web-fed offset*. *Sheet-fed offset* adalah teknik cetak dengan kertas lembaran yang biasanya digunakan untuk mencetak brosur iklan, poster, laporan tahunan, dan buku dengan hasil cetakan berkualitas tinggi. Mesin ini dicatat dapat mencetak dengan jumlah dari 50 sampai 50.000 lembar. Untuk *web-fed offset* yang mencetak dengan kertas gulungan, mesin ini biasanya digunakan untuk mencetak dalam jumlah yang besar seperti dari 15.000 sampai 1 juta lembar. Mesin ini setelah dicetak biasanya tidak bisa ditambahkan proses yang banyak karena prosesnya hanya dilipat dan dijilid. Mesin cetak ini biasanya digunakan untuk membuat koran dan brosur.



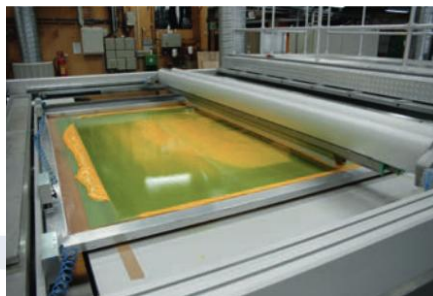
Gambar 2.14 *Web-Fed Offset Printing Press*
Sumber: Johansson et al. (2011)

5. *Letterpress*: *Letterpress* adalah mesin cetak pertama buatan Gutenberg yang menghasilkan gambar dan tulisan dengan menggunakan cetakan seperti stempel.



Gambar 2.15 *Letterpress*
Sumber: Johansson et al. (2011)

6. *Screen Printing*: *Screen printing* atau yang biasa dikenal dengan teknik cetak sablon adalah teknik cetak yang dapat dicetak pada berbagai material. Teknik ini biasanya digunakan untuk mencetak kain, logam, karton, porselen, dan bahan-bahan lainnya. Hasil dari cetakannya biasanya adalah pakaian, kaleng biskuit, papan tanda, dan cangkir.



Gambar 2.16 *Screen Printing*
Sumber: Johansson et al. (2011)

7. *Gravure Printing*: Teknik cetak yang menghasilkan gambar dan tulisannya dengan cara mengukir pada pelat tembaga. Teknik cetak ini biasanya hanya digunakan untuk mencetak dalam jumlah yang banyak dikarenakan harga yang mahal. Mesin cetak ini menggunakan kertas gulungan (*web-fed*) yang berukuran besar dan dapat mencetak dengan sangat

cepat. Teknik cetak ini biasanya digunakan untuk mencetak brosur, majalah, dan kebutuhan cetak yang banyak.



Gambar 2.17 *Gravure Printing*
Sumber: Johansson et al. (2011)

8. *Flexographic Printing*: Salah satu teknik cetak terkini yang menghasilkan gambar dan tulisannya seperti stempel. Teknik cetak ini dapat mencetak berbagai macam bahan seperti karton, plastik, logam, dan kertas. Permukaan pada alat cetak ini lentur karena menggunakan bahan karet atau plastik sehingga dapat digunakan pada produk kemasan atau produk kertas. Proses pada teknik cetak ini adalah dengan cara memindahkan tinta dari alas cetak pada bahan yang ingin dicetak.



Gambar 2.18 *Flexographic*
Sumber: Johansson et al. (2011)

Dari teori pencetakan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa setiap teknik cetak memiliki kegunaan, keunggulan, kelebihan, dan kekurangan masing-masing mau dari teknik cetak tradisional sampai digital. Pemilihan teknik cetak ini dapat dipilih tergantung pada berapa banyak jumlah halaman

yang dibutuhkan, kapasitas untuk membayar, Dan hasil seperti apa yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

2.1.6 *Finishing*

Finishing adalah proses merapikan dan memperbaiki produk cetak. Berikut adalah proses-prosesnya (Johansson et al., 2011, h. 342):

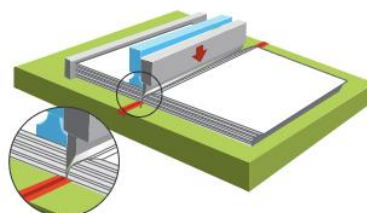
1. *Surface Finishing*: Proses yang dimana dapat membuat permukaan kertas dapat terlihat lebih bagus, contohnya: efek timbul, laminasi, dan spot vanishing yang digunakan untuk memfokuskan pada bagian yang ingin ditonjolkan. Alasan mengapa ini penting karena dapat memperbaiki dan bisa juga untuk melindungi hasil cetakan agar tidak mudah rusak.



Gambar 2.19 *Surface Finishing*

Sumber: <https://info.bookprintinguk.com/en/articles/3377223-book...>

2. *Cutting dan Trimming*: Proses pembentukan dengan cara fisik. Berikut adalah teknik-tekniknya:
 - a) *Cropping*: Memotong cetakan agar ukuran dapat sesuai dengan yang diinginkan dan setiap sudut cetakan bisa lebih rapi.



Gambar 2.20 *Cropping*

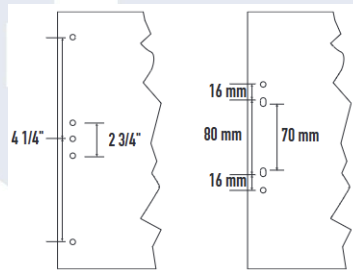
Sumber: Johansson et al. (2011)

- b) *Die-cutting*: Teknik yang menggunakan peralatan untuk memotong cetakan menjadi bentuk yang unik atau membuat lubang atau garis sobekan.



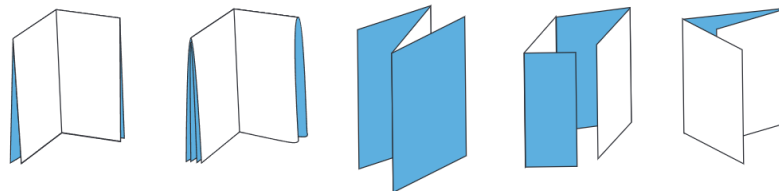
Gambar 2.21 *Die-cutting*
Sumber: Johansson et al. (2011)

- c) *Punching*: Teknik untuk membuat lubang pada bagian cetakan agar dapat dimasukkan ketika menggunakan *ring binder*.



Gambar 2.22 *Punching*
Sumber: Johansson et al. (2011)

- d) *Folding*: Melipat lembaran cetak menjadi halaman buku.



Gambar 2.23 *Folding*
Sumber: Johansson et al. (2011)

- e) *Creasing*: Proses membuat garis lipatan agar lebih rapi.



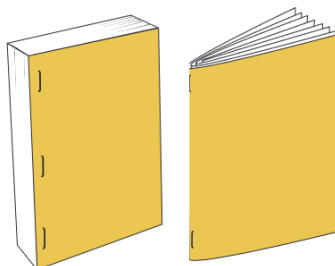
Gambar 2.24 *Creasing*
Sumber: Johansson et al. (2011)

Dari teori finishing diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *finishing* adalah langkah akhir yang dapat mempengaruhi bagus atau tidak buku dan durabilitas buku tersebut.

2.1.7 *Binding*

Binding adalah proses menggabungkan lembaran-lembaran kertas menjadi satu kesatuan. Berikut adalah proses-prosesnya (Johansson et al., 2011, h. 351-354):

1. *Metal Stitching*: Metode jilid yang terdiri dari dua jenis: *block stitching* dan *saddle stitching*.
 - a) *Block Stitching* adalah metode yang menggunakan kawat untuk menjahit pada salah satu sisi atau sudut dan cocok untuk dokumen sederhana, seperti laporan internal perusahaan.
 - b) *Saddle stitching* yang merupakan metode yang menggunakan kawat untuk menjahit pada bagian tengah (punggung) buku. Contoh medianya adalah majalah, brosur, namun jumlah halaman masih terbatas (maksimal 100 halaman) karena dapat membuat buku susah untuk ditutup atau dilipat.



Gambar 2.25 *Block stitching & Saddle stitching*
Sumber: Johansson et al. (2011)

2. *Spiral Bindings*: Menggunakan kawat spiral atau kawat ganda untuk menggabungkan setiap lembaran. Metode ini cocok untuk buku manual atau catatan karena bisa dibuka datar 360 derajat tanpa ada lipetan. Tetapi ada kekurangannya yaitu kurang stabil, tidak bisa berdiri tegak di tempat penyimpanan buku, dan harganya lebih mahal.



Gambar 2.26 *Spiral Bindings*
Sumber: Johansson et al. (2011)

3. *Glue Binding*: Digunakan jika halaman buku sangat banyak untuk sehingga tidak bisa dijahit dengan kawat. Kelebihan metode ini adalah harganya lebih murah dan ada punggung buku untuk tempat judul. Berikut adalah prosesnya:
- a) Kertas yang sudah dilipat atau lembaran lepas dikumpulkan.
 - b) Bagian punggung buku di *grinding* atau digerus sekitar 1–3 mm sampai permukaannya kasar supaya lem dapat lebih mudah menempel. Jadi, kalau ada gambar atau teks yang melintasi dua halaman, pastikan ada jarak cukup buat punggung buku ini.
 - c) Kemudian, lem dioleskan dan buku siap jadi. Untuk buku *hardcover*, ditambahkan lapisan penguat di punggungnya. Ada juga varian lain di mana punggungnya tidak di *grinding*, tapi dilubangi lalu lem dimasukkan. Hasilnya lebih kuat.



Gambar 2.27 *Glue Binding*

Sumber: <https://www.colorvisionprinting.com/blog/perfect-bound...>

4. *Thread Sewing*: Ini adalah metode penjilidan tradisional yang paling kuat. Berikut adalah prosesnya:

- a) Lembaran kertas yang sudah dilipat disusun rapi.
- b) Bagian punggungnya dijahit dengan benang. Tiap kelompok lipatan dijahit satu per satu lalu disambung dengan kelompok lainnya sampai semua lembar menyatu.
- c) Setelah selesai, buku digabungkan dengan sampul. Untuk buku *softcover*, blok buku langsung ditempel ke sampulnya. Untuk buku *hardcover*, blok buku ditempel dulu di punggungnya sebelum dipasang sampul.



Gambar 2.28 *Thread Sewing*

Sumber: <https://innobind.com.my/thread-sewn-binding/>

5. *Thread Sealing*: Metode ini gabungan jahit benang dan jilid lem.

Harganya di antara keduanya. Berikut adalah prosesnya:

- a) Buku akan dijahit di mesin lipat yang sudah di modifikasi.
- b) Memakai benang dari bahan plastik khusus yang pada saat dipanaskan bisa meleleh.

- c) Pada setiap lembaran, lembaran akan dilipat dan setelah itu langsung dijahit.
- d) Pada setiap ujung benang akan dilelehkan agar benangnya dapat menempel dengan kuat pada setiap lembaran.
- e) Setelah proses jahit lembaran selesai, semua lembaran akan dikumpulkan dan dilem menjadi satu tanpa adanya proses *grinding*.



Gambar 2.29 Thread Sealing

Sumber: <https://ironmarkusa.com/book-binding-sewn/>

Dari teori *binding* diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *binding* merupakan tahap menggabungkan semua halaman dan lembaran pada buku menjadi satu buku. Penggunaan jenis *binding* dapat ditentukan melalui ukuran, tebal tipisnya buku, durabilitas yang diinginkan, atau fungsi dari buku tersebut.

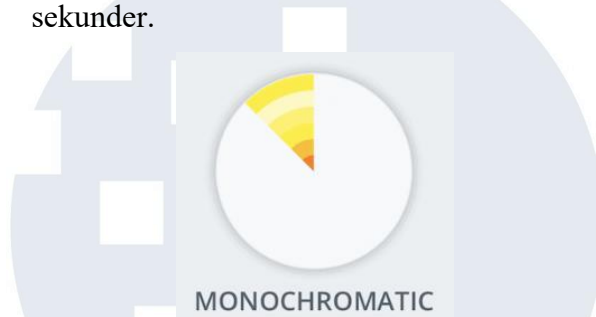
2.1.8 Warna

Warna merupakan salah satu elemen desain yang penting. Warna adalah bagian dari energi cahaya. Jadi warna dapat terlihat ketika adanya sinar cahaya yang mengenai objek. Sebagian cahaya diserap dan sebagian direfleksikan, refleksi cahaya inilah yang nampak sebagai warna. Dalam elemen warna, warna terbagi menjadi tiga kategori: *hue*, *value*, dan *saturation*. *Hue* merupakan warna dasar, *value* merupakan tingkat terang dan gelap suatu warna dengan cara mencampur warna netral, dan *saturation* merupakan elemen warna yang dapat mengukur intensitas kecerahan dan warna dengan saturasi yang rendah (Landa, 2014, h. 23).

1. Skema Warna

Paduan warna yang harmonis berdasarkan *hues*, *value*, dan *saturation*. Berikut adalah skema warna menurut Robin Landa (h. 132):

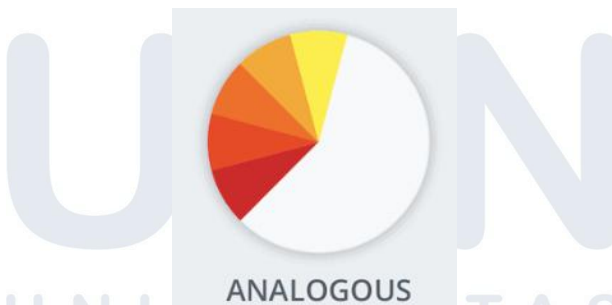
- a) *Monochromatic*: Skema warna dengan satu warna dasar yang menggunakan *value* dan *saturation* juga sebagai elemen sekunder.



Gambar 2.30 *Monochromatic*

Sumber: <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-a-color...>

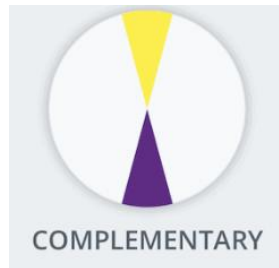
- b) *Analogous color*: Skema warna dengan pemakaian tiga warna bersebalahan. Skema ini menggunakan satu warna sebagai warna primer dan dua warna sebagai warna sekunder.



Gambar 2.31 *Analogus*

Sumber: <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-a-color...>

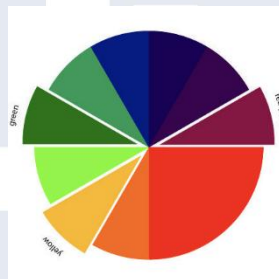
- c) *Complementary color*: Skema warna yang memakai dua warna yang berseberangan pada roda warna yang menciptakan kesan warna yang kuat dan bersemangat.



Gambar 2.32 *Complementary*

Sumber: <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-a-color...>

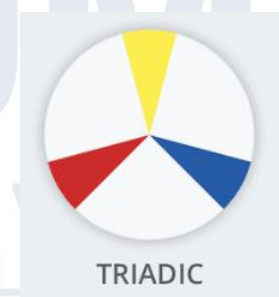
- d) *Split complementary color*: Skema warna yang memakai satu warna primer dan dua warna yang berdekatan sebagai warna sekunder.



Gambar 2.33 *Split Complementary*

Sumber: <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-a-color...>

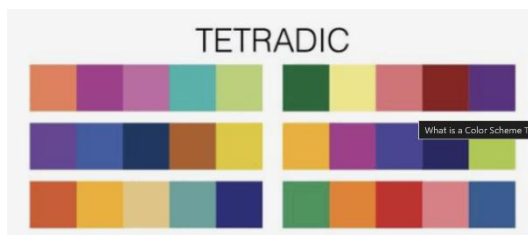
- e) *Triadic color*: Skema warna yang memakai tiga warna yang berdekatan dengan rentang yang sama pada roda warna. Skema ini mempunyai warna yang kontras tetapi seimbang.



Gambar 2.34 *Triadic*

Sumber: <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-a-color...>

- f) *Tetradic color*: Skema warna yang memakai empat warna dari warna dari dua warna komplementer sampai dapat membuat warna yang seimbang.



Gambar 2.35 *Tetradic*

Sumber: <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-a-color....>

Dari teori warna diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa warna adalah elemen desain yang penting karena dapat mempengaruhi ketertarikan akan membaca buku tersebut, mempengaruhi sisi emotional pembaca, dan mempermudah pengalaman membaca. Mengerti tentang *hue*, *value*, *saturation*, dan skema warna dapat membantu membuat keseimbangan dan *unity* yang efektif.

2.1.9 Tipografi

Typeface adalah elemen dari tipografi yang merupakan sekumpulan karakter yang terdiri dari huruf, angka, simbol, dan tanda baca yang dapat menciptakan suatu karakter dengan keunikan tersendiri dari *typeface* tersebut (Landa, 2019, h. 35).

1. Klasifikasi *Typeface*

Berikut adalah beberapa klasifikasi *typeface* utama (Landa, 2019, hal. 35-38):

- a) *Old Style* atau *Humanist: Typeface* romawi yang hadir pada akhir abad ke-15, tulisan ini memiliki ciri khas jenis *serif* miring dan terdapat tangkai, dan ada terdapat penekanan yang berbeda terhadap ukiran huruf, contohnya: *Times New Roman*.



Gambar 2.36 *Times New Roman*

Sumber: http://en.wikipedia.org/wiki/Times_New_Roman

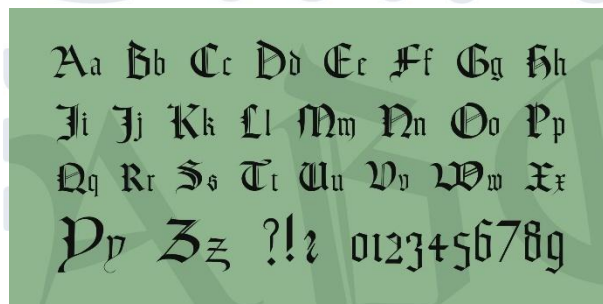
- b) *Sans Serif: Typeface* dengan tidak menggunakan *serif*, tulisan ini hadir pada awal abad ke-19, contoh: *Futura*.



Gambar 2.37 *Futura*

Sumber: <https://en.wikipedia.org/wiki/Futura>

- c) *Blackletter: Typeface* yang biasa dapat disebut juga dengan *Gothic* adalah jenis huruf manuskrip yang hadir pada abad ke-13 sampai ke-15. Memiliki ciri ukiran huruf dengan garis tebal, huruf rapat, dan ada lengkungan, contohnya: *Textura*.



Gambar 2.38 *Textura*

Sumber: <https://www.1001fonts.com/textura-font.html>

d) *Script*: *Typeface* yang serupa dengan tulisan tangan. Huruf ini bentuknya miring dan sambung, contoh: *Brush Script*.



Gambar 2.39 *Brush Script*

Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/Brush_Script

2. *Type Family*

Type family merupakan kumpulan jenis huruf seperti mempunyai ketebalan huruf yang berbeda-beda (*light, medium, bold*), lebar huruf (*condensed, regular, extended*), dan tingkat kemiringan yang berbeda-beda (tegak dan *italic*).

ITC Stone Informal Medium
 ITC Stone Informal Medium Italic
 ITC Stone Informal Semibold
 ITC Stone Informal Semibold Italic
 ITC Stone Informal Bold
 ITC Stone Informal Bold Italic
 ITC Stone Sans Medium
 ITC Stone Sans Medium Italic
 ITC Stone Sans Semibold
 ITC Stone Sans Semibold Italic
 ITC Stone Sans Bold
 ITC Stone Sans Bold Italic
 ITC Stone Serif Medium
 ITC Stone Serif Medium Italic
 ITC Stone Serif Semibold
 ITC Stone Serif Semibold Italic
 ITC Stone Serif Bold
 ITC Stone Serif Bold Italic

Gambar 2.40 *Type Family*

Sumber: Landa (2019)

Dari teori tipografi diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pemilihan jenis *typeface* sangat penting karena dapat mempengaruhi kemudahan dalam membaca dan penting juga untuk menggunakan variasi *typeface family* agar penyampaian informasinya dapat lebih efektif.

2.1.10 *Layout*

Layout adalah elemen desain yang terdiri dari: teks, visual, dan yang tidak terlihat. Teks pada layout umumnya terdiri dari seluruh tulisan yang

menyampaikan informasi kepada pembaca dan elemen visual umumnya terdiri dari seluruh gambar yang menyampaikan informasi dengan lebih cepat (Anggarini, 2021).

1. Elemen *Layout*

Menurut Anggarini, elemen *layout* terdiri dari elemen teks, elemen visual, dan elemen yang tidak terlihat, berikut adalah penjelasan dari ketiga elemen tersebut (Anggarini, 2021, h. 9):

- a) Elemen teks: Elemen tulisan yang ada di *layout* dengan kegunaan untuk menyampaikan pesan yang tepat dan mudah dimengerti kepada pembaca.
- b) Elemen visual: Elemen gambar pada *layout* memiliki kegunaan untuk membantu dan melengkapi elemen teks agar pesan dapat mudah dimengerti.
- c) Elemen yang tidak terlihat: elemen penting yang tidak terlihat pada *layout* seperti *margin* dan *grid*.

2. Prinsip *Layout*

Menurut Anggarini, prinsip *layout* adalah seperti prinsip desain yang penting untuk pembuatan *layout*, berikut prinsip-prinsip *layout* tersebut (Anggarini, 2021, h. 11-16):

- a) *Sequence*: Alur membaca ketika pembaca melihat *layout*. Alur yang dapat memudahkan pembaca adalah susunan elemen desain yang tersusun dengan baik pada *layout*.
- b) *Emphasis*: Cara untuk memfokuskan pembaca pada bagian tertentu pada pembaca dan dapat membuat pembaca mengerti alur membaca. Terdapat beberapa cara untuk menekankan bagian tertentu seperti membuat ukuran teks lebih besar atau lebih kecil dan dapat memakai warna yang berbeda dari elemen desain lainnya.
- c) Keseimbangan: Dalam keseimbangan terdapat keseimbangan simetris dan keseimbangan asimetris. Keseimbangan simetris

adalah ketika titik fokus ditujukan pada bagian tengah dan kedua sisi yang bersebrangan mempunyai bentuk dan ukuran yang sama agar seimbang. Keseimbangan ini akan terlihat lebih rapi dan formal. Lalu keseimbangan asimetris adalah ketika kedua sisi yang bersebrangan tidak harus sama dan penempatan elemen dapat ditempatkan ditempat yang berbeda-beda, tetapi penempatannya harus hati-hati agar tetap seimbang. Keseimbangan ini lebih santai dan bebas.

- d) *Unity*: Satu-kesatuan pada sebuah karya yang elemen-elemennya dapat bekerja sama sehingga terciptanya keharmonisan.

Dari teori layout diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa penataan tata letak elemen desain berupa gambar dan tulisan yang baik dapat mempermudah pembaca untuk membaca sesuai dengan alur membaca yang diinginkan. Prinsip tata letak juga dapat membantu agar buku dapat lebih terstruktur dan menarik.

2.1.11 *Grid*

Grid adalah garis bantu yang dapat mempermudah tata letak elemen pada *layout*, *grid* ini dapat berbentuk simetris dan asimetris tergantung dengan ukuran *margin* (Anggarini, 2021).

1. Jenis *Grid*

Berikut adalah beberapa jenis *grid* (Anggarini, 2021, h. 44-46):

- a) *Manuscript grid* merupakan *grid* yang biasa disebut juga sebagai *single-column grid* adalah jenis *grid* yang hanya menggunakan satu kolom besar pada bagian tengah halaman. Sisi atas dan bawah diletakkan judul halaman (*header*), keterangan dan nomor halaman (*footer*). Jenis *grid* ini banyak digunakan pada halaman yang memiliki tulisan yang banyak dengan ada tambahan ilustrasi.



Gambar 2.41 *Manuscript grid*
Sumber: Anggarini (2021)

- b) *Column grid* merupakan jenis *grid* dengan kolom vertikal yang dapat membantu menyusun elemen-elemen *layout*. Jenis ini juga mempermudah *layout* karena dapat meletakkan elemen secara fleksibel, dengan jarak antar kolom yang dapat diatur agar bisa lebih leluasa ketika membacanya.



Gambar 2.42 *Column grid*
Sumber: Anggarini (2021)

- c) *Modular grid* merupakan jenis *grid* yang terdiri atas garis vertikal dan *horizontal*, yang dimana dapat membentuk blok kotak. *Grid* ini sangat cocok untuk menyusun elemen gambar yang lebih dari dua pada satu halaman, *grid* ini dapat membuat desainer bisa mengelola ukuran gambar sesuka mereka agar terlihat rapi.



Gambar 2.43 *Modular grid*
Sumber: Anggarini (2021)

Dari teori *grid* diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *grid* dan jenis *grid* yang digunakan memiliki peran penting sebagai petunjuk untuk menyusun elemen desain secara terstruktur.

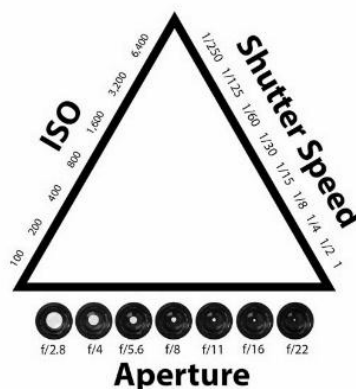
2.2 Gaya Visual

2.2.1 Fotografi

Fotografi merupakan seni menciptakan gambar atau foto dari suatu objek dengan cara menangkap pantulan cahaya dengan menggunakan kamera (Yunianto, 2021, h. 2).

1. *Triangle Exposure*

Pencahayaan yang benar adalah kombinasi yang terdiri dari 3 faktor penting yang dapat mempengaruhi hasil foto pada fotografi: *aperture*, *shutter speed*, dan *ISO* (Peterson, 2016, h. 22).



Gambar 2.44 *Triangle Exposure*
Sumber: <https://photographylife.com/what-is-exposure-triangle>

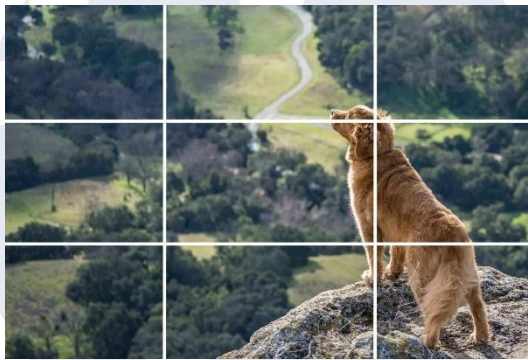
- a) *Aperture* merupakan bukaan terhadap lensa yang memiliki tujuan untuk mengatur banyaknya cahaya yang masuk ke sensor media digital atau film ketika mengambil foto. Banyaknya cahaya yang masuk ditentukan oleh besar kecilnya bukaan lensa yang disebut dengan angka pada *f-stop*, seperti $f/4$, $f/5.6$, $f/8$, $f/11$, $f/16$, dan selanjutnya. Jika angka pada *f-stop* semakin kecil, maka bukaan terhadap lensa akan semakin besar dan cahaya yang masuk akan lebih banyak. Sebaliknya, jika angka pada *f-stop* semakin besar, maka bukaan terhadap lensa akan semakin kecil dan cahaya yang masuk akan lebih sedikit (h. 22).
- b) *Shutter Speed* merupakan pengaturan seberapa lama banyaknya cahaya dapat masuk melalui lensa dan tinggal di dalam kamera tersebut. *Shutter speed* ini dapat ditentukan dalam detik atau lebih kecil dari satu detik, seperti $1/500$, $1/200$, $1/60$, sampai 30 detik. Jika *shutter speed* semakin kecil, maka cahaya yang masuk dan tinggal dalam kamera akan semakin cepat dan gerakan pada objek foto yang didapatkan akan lebih tajam. Sebaliknya, jika *shutter speed* semakin besar, maka cahaya yang masuk dan tinggal dalam kamera akan semakin lama dan gerakan pada objek foto yang didapatkan menjadi *blur* (h. 23).
- c) *ISO* merupakan seberapa sensitif kamera terhadap cahaya yang masuk. *ISO* memiliki tingkat kecerahan dari 50, 100, 200, 400, 600, 800, 1600, dan selanjutnya. Jika tingkat kecerahan *ISO* semakin tinggi, maka foto yang didapatkan akan lebih terang. Sebaliknya jika tingkat kecerahan *ISO* semakin rendah maka foto yang didapat akan lebih gelap. Penggunaan *ISO* ini, dapat diatur sesuai dengan pencahayaan sekitar (h. 24).

2. Komposisi Fotografi

Komposisi adalah fondasi untuk menghasilkan foto yang bagus. Sebaik apa pun pencahayaan atau subjeknya, kalau memiliki komposisi yang kurang, hasil foto akan terlihat seperti hasil jepretan

amatir. Berikut adalah tujuh jenis komposisi dalam fotografi (Jones, 2013, h. 9):

- a) *The Rule of Thirds*: Teknik komposisi yang cara menggunakannya dengan membayangkan foto dibagi menjadi sembilan bagian yang sama besar seperti papan catur (*grid 3x3*). Lalu, letakkan subjek utama di salah satu titik perpotongan garis.



Gambar 2.45 *The Rule of Thirds*

Sumber: <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-the-rule-of-thirds/>

- b) *Symmetry*: Teknik yang dapat membuat foto dapat dibagi dua dan sisi kiri serta kanannya terlihat seperti cerminan satu sama lain. Cara menggunakan teknik ini adalah dengan mencari objek yang berulang atau mirip, lalu atur agar posisinya seimbang di dalam bingkai foto. Posisinya tidak perlu 100% sama persis, asalkan kedua sisi terlihat mirip.



Gambar 2.46 *Symmetry*

Sumber: <https://www.photoinsonia.com/a-practical-composition...>

- c) *Balance*: Keseimbangan yang mengatur objek di dalam foto agar punya bobot visual yang sama. Ada dua jenis keseimbangan, yaitu formal dan informal. Formal adalah sisi kiri dan kanan foto seimbang, seperti simetri. Lalu, informal adalah keseimbangan didapat dari peletakan objek yang tidak simetris, contohnya dengan aturan sepertiga. Ini membuat foto lebih dinamis dan menarik.



Gambar 2.47 *Balance*

Sumber: <https://www.slrlounge.com/glossary/balanced-composition...>

- d) *Garis*: Teknik komposisi yang dimana objek yang di foto dapat membentuk suatu garis seperti jenis garis horizontal, vertikal, diagonal, dan melengkung. Garis ini bisa jelas terlihat dan bisa saja tidak terlihat. Tiap jenis garis bisa memberikan sudut pandang yang berbeda-beda bagi yang melihat. Contoh garis yang jelas bisa seperti garis sudut dari sebuah gedung, atau garis barisan pohon.



Gambar 2.48 *Garis*

Sumber: <https://thelenslounge.com/diagonal-lines...>

- e) Sudut Camera: Salah satu teknik yang sangat memengaruhi alur pesan dan emosi yang ingin disampaikan sebuah foto. Dengan menggunakan teknik sudut kamera, foto yang dibuat bisa menjadi lebih menarik dan jelas arahnya kemana.



Gambar 2.49 Sudut kamera

Sumber: <https://gymled.com/five-shooting-angles...>

- f) *Out of Focus Foreground Framing*: Teknik komposisi yang membuat objek yang di depan *blur* yang bisa menjadi bingkai subjek yang ingin difokuskan. Teknik ini membuat gambar yang dihasilkan mempunyai kedalaman (*depth*). Untuk melakukannya, atur aperture (angka *f-stop*) menjadi kecil. Kalau objek yang ingin dijadikan sebagai bingkai dekat dengan subjek, gunakan *f-stop* yang lebih kecil lagi agar benar-benar *blur*.



Gambar 2.50 *Out of Focus Foreground Framing*

Sumber: <https://www.thewanderinglens.com/depth-of-field/>

- g) Memanipulasi Kedalaman dan Perspektif: Kedalaman dan perspektif membuat foto dua dimensi terlihat tiga dimensi seperti yang bisa dilihat dalam kehidupan nyata. Jadi dengan

teknik komposisi ini fotografer dapat membuat hasil foto terlihat lebih nyata dan tidak terlihat seperti dua dimensi. Kedalaman (*depth*) dapat terlihat pada foto dengan menggunakan teknik *converging lines* atau garis-garis yang bertemu atau garis-garis yang menyatu (rel kereta, bangunan), *overlapping objects* yang dimana dua objek atau lebih saling menutupi atau bertemu di suatu bagian yang membuat salah satu objek bisa terlihat lebih dekat jadi terbentuknya kedalaman dan perspektif, dan ada *foreground object* yang dimana objek berada di bagian depan, bisa lebih besar daripada objek yang berada di belakang dan hal ini bisa membuat adanya kedalaman dan perspektif pada foto.

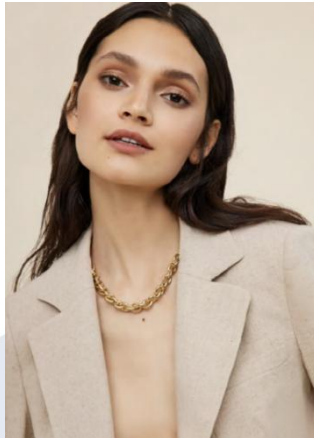


Gambar 2.51 Memanipulasi Kedalaman dan Perspektif
Sumber: <https://thelenslounge.com/perspective-in-photography/>

3. Pencahayaan

Pencahayaan pada fotografi merupakan cara bagaimana menggunakan cahaya agar dapat memberikan efek terhadap tampilan dan kesan pada objek yang di foto (Hunter et al., 2021, h. 18-19). Dalam pencahayaan, terdapat 4 arah cahaya yaitu cahaya depan, cahaya samping, cahaya belakang, dan cahaya atas. Berikut adalah 4 arah cahayanya (Jade, n.d., h. 27):

- a) Cahaya depan adalah cahaya yang langsung menghadap ke objek atau subjek yang ingin di foto dan letak sumber cahaya ini berada di belakang fotografer.



Gambar 2.52 Cahaya depan
Sumber: Jade (n.d.)

- b) Cahaya samping adalah cahaya yang dapat membuat objek yang di foto terdapat dimensi dan kedalaman, hal ini terjadi karena cahaya menerangi objek atau subjek dari sisi samping. Jadi pada pemakaian arah cahaya ini, sisi objek samping yang satu akan terang dan sisi yang satunya akan lebih gelap dan menciptakan adanya bayangan.



Gambar 2.53 Cahaya samping
Sumber: Jade (n.d.)

- c) Cahaya belakang adalah cahaya yang dapat menerangi seluruh bagian objek/subjek terutama bagian depan, dengan adanya cahaya tambahan, tetapi memungkinkan terciptanya siluet jika kekurangan cahaya. Letak sumber cahaya ini berada di belakang objek/subjek.



Gambar 2.54 Cahaya belakang
Sumber: Jade (n.d.)

- d) Cahaya atas adalah cahaya yang dapat menciptakan bayangan yang sangat kelihatan terutama untuk foto orang bayangan akan terpancarkan pada bagian bawah hidung dan dagu. Letak sumber cahaya ini berada di atas objek/subjek.

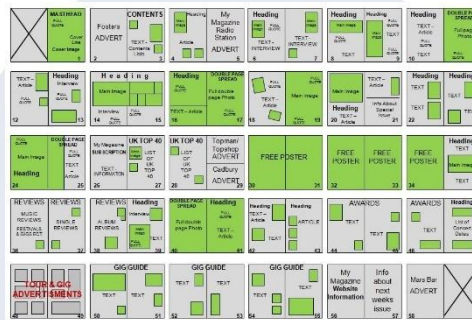


Gambar 2.55 Cahaya atas
Sumber: Jade (n.d.)

Dari teori fotografi diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa fotografi adalah salah satu elemen visual memiliki kegunaan untuk menyampaikan dan membantu elemen desain lainnya untuk memperjelas dan memudahkan pembaca untuk mengerti isi dari pesan yang ingin disampaikan dengan penggunaan teknik-teknik komposisi, pencahayaan dan pemahaman mengenai segitiga eksposur.

2.3 Flatplan

Flatplan merupakan diagram susunan halaman, yang dimana setiap kota merepresentasikan satu halaman. *Flatplan* dapat mempermudah dan membantu pembuatan agar dapat melihat struktur dari semua halaman. Dengan adanya *flatplan*, dapat mempercepat pekerjaan dan dapat melihat jika susunan halaman sudah benar dan rapi (Cook, 2021).



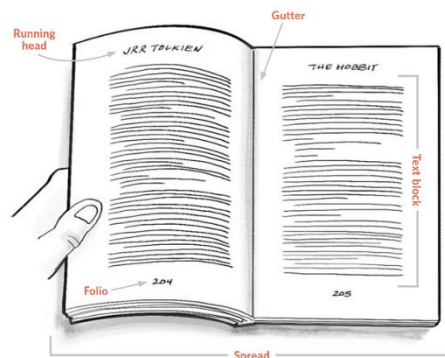
Gambar 2.56 Flatplan

Sumber: <https://www.benjaminbraske.com/lack-of-free...>

Dari teori *flatplan* diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *flatplan* merupakan gambaran dari susunan halaman yang berfungsi untuk memikirkan dan menggambarkan urutan dan juga struktur isi buku. Adanya *flatplan* ini dapat menjadi sangat berguna karena dapat membantu menyusun halaman dengan lebih efektif.

2.4 Anatomi Halaman

Anatomi halaman meliputi *running head*, *text block*, *page number*, dan *gutter*. Anatomi halaman ini memegang peran penting karena hal ini yang dapat memberikan pengalaman membaca yang nyaman untuk dibaca dan dilihat. Berikut adalah anatomi halaman menurut teori Debbie Berne dalam bukunya yang berjudul “*The Design of Books*” (Berne, 2024, h. 120-123):



Gambar 2.57 Anatomi Halaman
Sumber: Berne (2024)

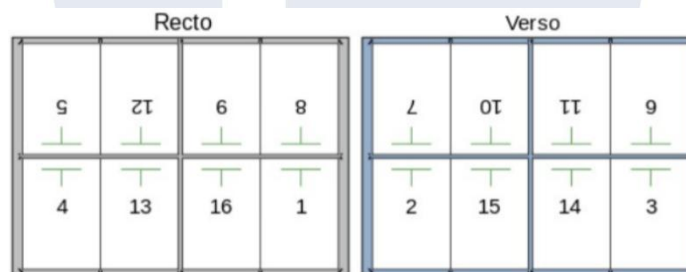
1. *Margin*: Bagian kosong yang terletak pada bagian luar, atas, bawah, dan dalam di sekitar tulisan sebagai pelindung dan kerangka untuk menjaga tulisan. *Margin* bagian dalam akan menjaga tulisan agar tidak tertutup lipatan buku dan margin bagian luar bertujuan untuk memberikan tempat kosong untuk jari pembaca atau catatan.
2. *Text Block*: Bagian tengah pada halaman yang merupakan letak dari tulisan utama yang dicetak.
3. *Gutter*: Bagian tengah dengan adanya lipatan yang merupakan letak dimana dua halaman bertemu.
4. *Spread*: Dua lembar halaman yang bersebelahan dan akan terlihat bersamaan ketika buku pada halaman dibuka.
5. *Running Head*: Tulisan berukuran kecil yang terletak di atas atau bawah halaman yang bertuliskan judul bab, nama pengarang, dan judul buku yang bertujuan untuk membantu pembaca untuk mengerti alur bacanya.
6. *Folio*: Nomor halaman yang terletak pada bagian tepi atas, bawah, atau terletak pada bagian tengah bawah halaman.

Dari teori anatomi halaman diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa anatomi halaman memiliki peran penting agar bacaan mudah untuk dipahami dan dibaca. *Margin* itu adalah bagian kosong pada setiap sisi sekitar tulisan agar tulisan tidak tertutup dan ruang kosong untuk tambahan, lalu ada *text block* yang merupakan tulisan utama pada bagian tengah halaman, *gutter* sebagai tempat bertemunya kedua halaman yang terletak di lipatan bagian tengah, *spread* adalah

dua lembar halaman yang akan terlihat ketika buku dibuka, *running head* sebagai tulisan kecil yang terletak pada bagian atas dan bawah yang bisa bertuliskan judul bab atau nama pengarang, dan ada *folio* sebagai nomor halaman.

2.5 Imposisi

Imposisi adalah cara menyusun halaman pada buku sebelum dicetak. Tahap awal halaman akan disusun pada media kertas yang besar, kemudian kertasnya dilipat sampai susunan halamannya tersusun rapi menjadi suatu buku. Pada percetakan, terdapat istilah yang disebut sebagai kateren yang berarti jumlah halaman pada satu lipatan. $\frac{1}{4}$ kateren adalah 4 halaman, setengah kateren berarti 8 halaman, dan satu kateren berarti 16 halaman. Jumlah lipatan pada buku dapat mempengaruhi ukuran pada buku (Anggarini, 2021, h. 24).



Gambar 2.58 Imposisi
Sumber: Anggarini (2021)

Dari teori imposisi diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa imposisi adalah tahapan menyusun halaman pada lembaran yang besar sebelum memasuki tahapan pencetakan. Hal ini penting untuk mengetahui apakah urutan halaman pada buku sudah benar atau tidak ketika dilipat dan dijilid. Istilah kateren sangat penting agar dapat menentukan jumlah halaman ketika dilipat dan ukuran dari hasil karya buku.

2.6 Home Workout

Home workout atau olahraga di rumah merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam rumah atau di lingkungan sekitar rumah dan di luar fasilitas olahraga secara umum, seperti halaman, taman, atau garasi (Power,s et al., 2021).

1. Jenis Latihan

Untuk jenis latihan, yang akan dilakukan adalah *compound movements* dan *HIIT*. Berikut adalah penjelasan gerakannya (Rosante, 2017, h. 18):

a) *Compound Movements*

Compound movements adalah gerakan yang melatih beberapa kelompok otot secara langsung dengan hanya menggunakan satu gerakan. Latihan ini lebih efektif dan efisien karena membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk berolahraga.

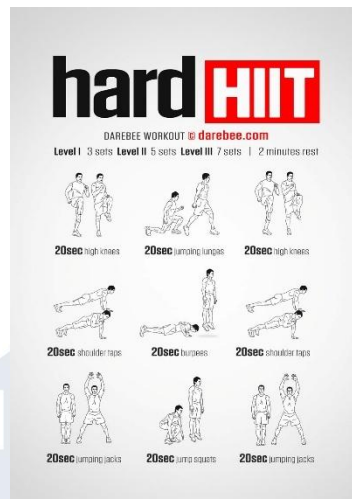


Gambar 2.59 *Compound Movements*

Sumber: <https://www.fettleandsports.com/blog-detail/compound...>

b) *HIIT (High-Intensity Intervals Training)*

HIIT atau latihan dengan intensitas yang tinggi adalah jenis latihan yang dilakukan pada waktu yang singkat, setelah itu dilanjutkan dengan waktu istirahat atau berubah ke latihan dengan intensitas latihan yang lebih rendah dengan waktu yang sama atau lebih lama.



Gambar 2.60 HIIT (*High-Intensity Intervals Training*)
 Sumber: <https://darebee.com/workouts/hard-hiit-workout.html>

2. Latihan Fisik

Untuk latihan fisik ini, akan menggunakan *bodyweight* dan alat sederhana seperti *dumbbell*.

- a) *Bodyweight*: Latihan dengan menggunakan berat badan sendiri, tanpa peralatan kebugaran lainnya. Latihan ini efektif dan efisien karena bisa dilakukan dimana saja, tidak memerlukan tempat atau ruangan yang besar, dan cocok untuk yang terbatas waktunya (Paulson, 2015, h. 13-14).



Gambar 2.61 *Bodyweight*
 Sumber: <https://www.getsweatgo.com/workout/guides/best-advanced...>

- b) *Dumbbell*: Salah satu peralatan kebugaran dengan adanya berat beban yang berukuran kecil dan dipegang untuk satu tangan. Latihan ini biasanya berguna untuk melatih bagian otot tunggal, meningkatkan *range of movements (ROM)* dan memberikan perkembangan yang signifikan untuk otot penopang tubuh. Alat ini

juga memiliki banyak jenis dan berat bebannya (Atkinson, 2022, h. 10-11).



Gambar 2.62 Dumbbell

Sumber: <https://www.mensjournal.com/health-fitness...>

3. *Stretching*

Stretching adalah kegiatan meregangkan otot yang sudah dilakukan dari zaman dahulu terutama pada kegiatan seperti olahraga. *Stretching* ini dapat membuat seluruh bagian tubuh menjadi lentur, sehingga dapat menghindari dan menangani rasa sakit atau cedera, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan performa ketika berolahraga, meredakan rasa stress, menyehatkan tubuh, dan juga mengurangi otot yang tegang. Maka dari itu, *stretching* dapat sangat membantu untuk kesehatan apalagi olahraga (Matthews, 2016, h. 13-18). Lalu dalam *stretching*, terdapat dua jenis *stretching* yang dilakukan. Berikut adalah jenis-jenis *stretching* nya (Matthews, 2016, h. 22-23):

- a) *Static Stretching*: Peregangannya ini adalah jenis yang bersifat pasif atau tidak bergerak karena dilakukan dengan cara menahan dan menekan otot secukupnya dengan jangka waktu 15-30 detik. Peregangannya ini dalam berolahraga biasanya dilakukan untuk peregangannya setelah berolahraga atau dinamakan sebagai pendinginan.



Gambar 2.63 *Static Stretching*

Sumber: <https://www.businessinsider.com/reference...>

- b) *Dynamic Stretching*: Peregangan dengan gerakan yang bersifat aktif atau adanya gerakan karena dilakukan dengan cara menggerakkan sendi pada bagian tubuh tertentu yang ingin diregangkan dengan secukupnya. Peregangan ini sering digunakan untuk pemanasan sebelum berolahraga yang berfungsi untuk membangunkan dan memanaskan otot agar siap untuk berolahraga.



Gambar 2.64 *Dynamic Stretch*

Sumber: <https://www.lifehack.org/575583/dynamic...>

Dari teori *home workout* diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *home workout* merupakan jenis olahraga yang efektif dan efisien karena hanya dilakukan di lingkungan rumah, tidak memerlukan peralatan yang kompleks, cocok untuk yang memiliki keterbatasan waktu. Jenis latihan seperti *compound movement* dan *HIIT* ini sangat efektif karena dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan waktu yang lebih singkat.

2.7 Penelitian yang Relevan

Berikut adalah penelitian yang relevan untuk perancangan buku panduan ini:

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1	Perancangan Buku Panduan Dasar Trading Untuk Pemula	Yohanes Kurniawan Tjendra et al.	Hasil dari penelitian ini adalah buku panduan sebagai media primer dengan gaya visual berupa ilustrasi berbasis vector dan terdapat media sekunder seperti poster, banner, pembatas buku, dan kaos.	Pada penelitian ini, target utamanya adalah pemula dan untuk membuat perancangannya cara berkomunikasi melalui visual sangat menarik dan penggunaan bahasanya mudah dimengerti dan sederhana.
2	Perancangan Modul Interaktif <i>Project Based Learning</i> (PjBL) berbasis Flipbook	Lika Jafnihirida et al.	Hasil dari penelitian ini adalah modul interaktif dengan media <i>flipbook</i> dan metode perancangan ini menggunakan model <i>ADDIE</i> . Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempermudah guru ketika menjelaskan pelajaran	Dengan menggunakan kombinasi model <i>Project Based Learning</i> (PjBL) dan <i>flipbook</i> digital. Modul ini dapat menciptakan suatu yang mudah digunakan dengan media

			dan juga mempermudah siswa ketika belajar mandiri.	digital yang dipunyai, adanya interaktivitas, dan membantu proses pembelajaran siswa secara mandiri.
3	Perancangan Buku Panduan Permainan Bola Basket 2017 Berbasis Fotografi	Rofi'i et al.	Hasil dari penelitian ini adalah buku panduan yang merupakan media primer. Media ini menggunakan fotografi untuk elemen visual pada buku dan terdapat media sekunder seperti <i>banner</i> , poster, kaos, dan tumblr. Tujuan dari penelitian ini adalah agar orang yang main basket mudah mengerti mengenai aturan bermain basket.	Memakai teknik fotografi dengan adanya tambahan pencahayaan untuk menangkap gambar peraturan dari permainan basket, tipografi, dan adanya elemen desain grafis. Oleh karena itu, buku ini dapat memudahkan pembaca untuk mengerti isi konten dan efektif sebagai sebuah media informasi berbasis edukasi.

Dari penelitian yang relevan diatas, penulis mendapatkan *insight* dan dapat disimpulkan bahwa buku panduan dengan visual ilustrasi dan fotografi, dan

juga menggunakan bahasa yang sederhana dapat menjadi cara yang efektif agar panduan dapat lebih mudah dimengerti dan menarik sesuai dengan target audiens.

