

**LAPORAN SKRIPSI**  
**PERANCANGAN DESAIN PANDUAN VISUAL MENGENAI TEKNIK**  
**WEIGHT TRAINING DALAM TUJUAN MEMINIMALISIR RESIKO**  
**CEDERA PADA KEGIATAN WEIGHT TRAINING**



**KEVIN ERENDREW ADIWIDJAJA**

**16.L1.0003**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**  
**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**  
**PERIODE GENAP 2019/2020**

**LAPORAN SKRIPSI**  
**PERANCANGAN DESAIN PANDUAN VISUAL MENGENAI TEKNIK**  
**WEIGHT TRAINING DALAM TUJUAN MEMINIMALISIR RESIKO**  
**CEDERA PADA KEGIATAN WEIGHT TRAINING**

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi**  
**Salah Satu Syarat Memperoleh**  
**Gelar S.Ds. (Sarjana Desain)**



**KEVIN ERENDREW ADIWIDJAJA**  
**16.L1.0003**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**  
**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**  
**PERIODE GENAP 2019/2020**

# HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

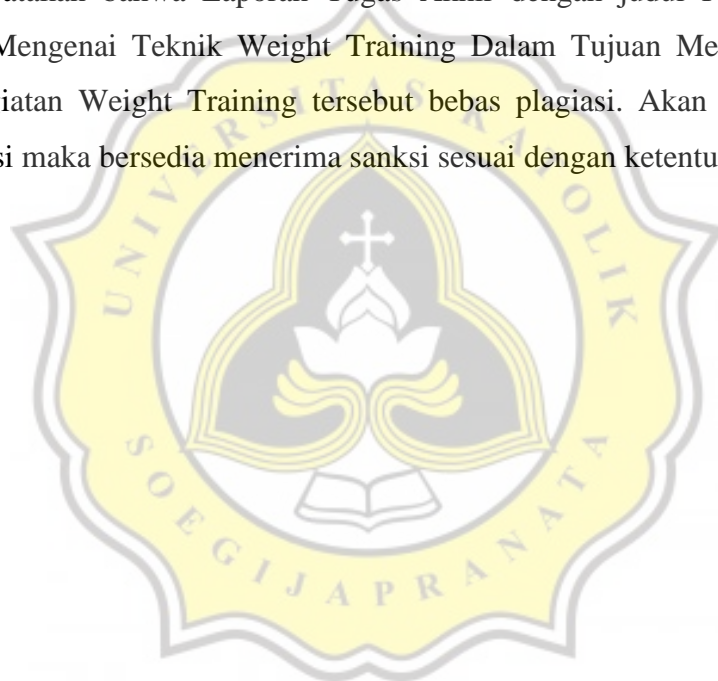
Nama : Kevin Erendrew Adiwidjaja

NIM : 16.L1.0003

Progdi / Konsentrasi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Perancangan Desain Panduan Visual Mengenai Teknik Weight Training Dalam Tujuan Meminimalisir Resiko Cedera Pada Kegiatan Weight Training tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Semarang, 20 July 2020

Yang menyatakan,



Kevin Erendrew adiwidjaja

## HALAMAN PENGESAHAN



Judul Tugas Akhir: : Perancangan Visual Guide Teknik Weight Training Dalam Tujuan  
Meminimalisir Resiko Cedera Pada Kegiatan Fitness

Diajukan oleh : Kevin Erendrew Adiwidjaja

NIM : 16.L1.0003

Tanggal disetujui : 03 Juli 2020

Telah setuju oleh

Pembimbing : Maya Putri Utami S.Sn., M.Sn.

Penguji 1 : Agustinus Dicky Prastomo SIP., M.A.

Penguji 2 : Arwin Purnama Jati S.Sn., MA

Ketua Program Studi : Bayu Widianoro S.T., M.Sn

Dekan : Dr. Dra. B. Tyas Susanti M.A.

Halaman ini merupakan halaman yang sah dan dapat diverifikasi melalui alamat di bawah ini.

[sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=16.L1.0003](http://sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=16.L1.0003)

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kevin Erendrew Adiwidjaja

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Jenis Karya : Perancangan

[Menyetujui / ~~Tidak Menyetujui~~] untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Perancangan Desain Panduan Visual Mengenai Teknik Weight Training Dalam Tujuan Meminimalisir Resiko Cedera Pada Kegiatan Weight Training” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 20 July 2020

Yang menyatakan



Kevin Erendrew adiwidjaja

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis berhasil menyelesaikan Laporan Perancangan Proyek Akhir periode 20 yang berjudul “ Perancangan Desain Panduan Visual Mengenai Teknik Weight Training Dalam Tujuan Meminimalisir Resiko Cedera Pada Kegiatan Weight Training “ untuk memenuhi syarat dalam kelulusan perkuliahan bidang studi Desain Komunikasi Visual Fakultas Arsitektur dan Desain Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu, membimbing, serta mendukung penulis dalam menyelesaikan laporan perancangan Proyek Akhir periode 20 ini. Terima kasih diucapkan kepada :

1. Maya Putri Utami H. Angelia, S.Sn . selaku Dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing serta memberi masukan bagi penulis dalam menyusun dan menyelesaikan laporan perancangan Proyek Akhir ini.
2. Agustinus Dicky Prastomo SIP,MA. Selaku Dosen penguji yang telah bersedia menguji karya penulis secara objektif.
3. Arwin Purnama Jati, S.Sn . Selaku Dosen penguji yang telah bersedia menguji karya penulis secara objektif.
4. Seluruh Dosen Fakultas Desain Komunikasi Visual UNIKA Soegijapranata yang telah mendukung, membimbing dan memberikan banyak ilmu serta pengalaman yang sangat berguna bagi penulis dalam penyelesaian laporan perancangan Proyek Akhir.
5. Serta semua pihak yang telah memberikan semangat, dukungan, dan bantuan sehingga laporan perancangan Proyek Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.



Penulis menyadari bahwa laporan perancangan Proyek Akhir ini masih jauh dari sempurna, sehingga segala bentuk masukan baik saran maupun kritik yang diberikan pembaca maupun mahasiswa lainnya yang membutuhkan kepada penulis akan sangat membantu dalam penyempurnaan laporan perancangan Proyek Akhir periode 20 ini. Akhir kata, penulis berharap agar laporan perancangan Proyek Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau mahasiswa serta pihak – pihak lain yang membutuhkan. Terima Kasih.



Semarang, 20 July 2020

Kevin Erendrew adiwidjaja

## ABSTRAK

Sebuah panduan visual mengenai teknik olahraga fitness dan weight training yang dirancang berdasarkan riset terhadap khalayak pecinta olahraga fitness dan weight training yang ada di Kota Semarang. Perancangan ini menggunakan berbagai disiplin ilmu dan teori desain komunikasi visual demi menghasilkan sebuah desain yang efektif dalam menyelesaikan masalah dan bernilai secara estetis. Melalui hasil perancangan ini maka kuantitas potensi cedera fatal dalam olahraga weight training dan fitness akan diminimalisir

**Keywords:**

Olahraga fitness, Kota Semarang, desain komunikasi visual, estetis, cedera





## Daftar Isi

<b>BAB 1 Latar Belakang</b> .....	<b>3</b>
<b>I.1 LATAR BELAKANG</b> .....	<b>3</b>
<b>I.2 RUMUSAN MASALAH</b> .....	<b>6</b>
<b>I.3 TUJUAN PERANCANGAN</b> .....	<b>6</b>
<b>I.4 MANFAAT PERANCANGAN</b> .....	<b>6</b>
<b><i>I.4.1 Bagi Masyarakat</i></b> .....	<b>6</b>
<b><i>I.4.2 Bagi Institusi</i></b> .....	<b>6</b>
<b><i>I.4.3 Bagi Diri Sendiri</i></b> .....	<b>6</b>
<b>I.5 METODOLOGI PERANCANGAN</b> .....	<b>7</b>
<b><i>I.5.1 User Research</i></b> .....	<b>7</b>
<b><i>I.5.2 Background research</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>I.5.3 Analisa</i></b> .....	<b>8</b>
<b>I.6 SKEMA PERANCANGAN</b> .....	<b>9</b>
<b>I.7 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
<b><i>I.7.1 Beyond Brawn: The Insider's Encyclopedia on How to Build Muscle and Might</i></b> .	<b>10</b>
<b><i>I.7.2 The Insider's Tell-All Handbook on Weight-Training Technique</i></b> .....	<b>10</b>
<b><i>I.7.3 How Infographic should be evaluated?</i></b> .....	<b>10</b>
<b><i>I.7.4 Pemahaman Personal Trainer Tentang Cedera Olahraga Dan Program Penurunan Berat Badan Di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta</i></b> .....	<b>11</b>
<b><i>I.7.5 Coloring your information: How designers use Theory of Color in creative ways to present infographic</i></b> .....	<b>11</b>
<b><i>I.7.6 A Beginners Guide To Creating Shareble Infographic</i></b> .....	<b>11</b>
<b><i>I.7.7 Studi Komparasi</i></b> .....	<b>12</b>
 <b>BAB II Landasan Teori</b> .....	 <b>13</b>
<b>II.1 TEORI OLAHRAGA</b> .....	<b>13</b>
<b><i>II.1.1 Pengertian Dasar Olahraga</i></b> .....	<b>13</b>
<b><i>II.1.2 Physical Fitness/ Kebugaran Fisik</i></b> .....	<b>13</b>
<b><i>II.1.3 Definisi Fitness</i></b> .....	<b>13</b>
<b><i>II.1.3.2 Weight Training</i></b> .....	<b>14</b>
<b>II.2 TEORI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL</b> .....	<b>14</b>
<b><i>II.2.1 Unsur Unsur Desain Grafis</i></b> .....	<b>14</b>
<b><i>II.2.2 Prinsip desain grafis</i></b> .....	<b>15</b>
<b><i>II.2.3 Warna</i></b> .....	<b>24</b>
<b><i>II.2.4 Lasswell Model of Communication</i></b> .....	<b>30</b>

<b>BAB III STRATEGI KOMUNIKASI</b> .....	<b>22</b>
<b>III.1 ANALISI DATA RISET</b> .....	<b>22</b>
<i>III.1.1 Wawancara In Depth Interview</i> .....	<i>22</i>
<i>III.1.2 Observasi Tidak Langsung</i> .....	<i>33</i>
<i>III.1.3 Observasi Online dan Studi Literature</i> .....	<i>35</i>
<b>III.2 SASARAN KHALAYAK</b> .....	<b>36</b>
<i>III.2.1 Geografis</i> .....	<i>36</i>
<i>III.2.2 Demografis</i> .....	<i>36</i>
<i>III.2.3 Psikografis</i> .....	<i>36</i>
<b>III.3 STRATEGI KOMUNIKASI</b> .....	<b>37</b>
<i>III.3.1 Analisa SWOT Teknik Weight Training Sebagai Pemecahan Masalah</i> .....	<i>37</i>
<i>III.3.2 Creative brief</i> .....	<i>38</i>
<i>III.3.3 Strategi Media</i> .....	<i>40</i>
<i>III.3.4 Strategi Desain</i> .....	<i>43</i>
<b>III.4 BUDGET</b> .....	<b>45</b>
<b>III.5 OPERASIONALISASI TEORI</b> .....	<b>45</b>
<i>III.5.1 Teori olahraga</i> .....	<i>45</i>
<i>III.5.2 Teori DKV</i> .....	<i>46</i>
<i>III.5.3 Teori Komunikasi</i> .....	<i>47</i>
<b>BAB IV STRATEGI KREATIF</b> .....	<b>48</b>
<b>IV. 1 KONSEP MEDIA UTAMA</b> .....	<b>48</b>
<i>IV.1.1 Initial Konsep</i> .....	<i>48</i>
<i>IV.1.2 Konsep Visual</i> .....	<i>50</i>
<i>IV.1.3 Konsep Verbal</i> .....	<i>66</i>
<b>IV. 2 KONSEP PENEMPATAN MEDIA</b> .....	<b>67</b>
<b>IV. 3 KONSEP MEDIA PENDUKUNG</b> .....	<b>70</b>
<b>IV.4 WORKFLOW</b> .....	<b>73</b>
<b>IV.5 EVALUASI PERANCANGAN</b> .....	<b>74</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN ABSTRAK</b> .....	<b>75</b>
<b>V.1 KESIMPULAN</b> .....	<b>75</b>
<b>V.2 ABSTRAK</b> .....	<b>75</b>