

BAB V

Kesimpulan dan Abstrak

V.1 Kesimpulan

Kesadaran masyarakat atas kesehatan dan kebugaran tidak selalu membawa dampak yang baik. Dengan adanya trend olahraga fitness dan gym, banyak kalangan pemuda pemudi yang mencoba aktivitas olahraga tersebut dengan motivasi trend yang menyebabkan pemuda pemudi tersebut untuk tidak mengindahkan teknik olahraga yang diwajibkan untuk menghindari cedera yang bersifat fatal dan permanen. Dalam kesempatan kali ini penulis bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut dengan merancang sebuah desain panduan visual yang mempermudah khalayak target untuk mempraktekan dan memahami teknik olahraga weight training dalam tujuan untuk meminimalisir resiko cedera pada olahraga fitness dan weight training.

V.2 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