



**PERANCANGAN KAMPANYE OLAHRAGA SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT  
MELALUI DESAIN APLIKASI SMARTPHONE BAGI PEKERJA KANTORAN**

**JUVAN AROOZATULO GULO**

**10.13.0104**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**

**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG 2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul :

PERANCANGAN KAMPANYE OLAH RAGA

SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT

MELALUI DESAIN APLIKASI SMARTPHONE

BAGI PEKERJA KANTORAN

Nama : Juvan aroozatulo gulo

NIM : 10.13.0104

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata

Semarang, 22 Juli 2015

Mengesahkan

Dekan Fakultas Arsitektur dan Desain

Kaprodi Desain Komunikasi Visual

Koordinator Proyek Akhir DKV

Ir. Tri Hesti Mulyani, M.T  
NIDN. 0611086201

Ir. Robert Rianto Widjaja, M.T  
NIDN. 0627066701

Ir. Robert Rianto Widjaja, M.T  
NIDN. 0627066701

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul :

PERANCANGAN KAMPANYE OLAH RAGA

SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT

MELALUI DESAIN APLIKASI SMARTPHONE

BAGI PEKERJA KANTORAN

Nama : Juvan aroozatulo gulo

NIM : 10.13.0104

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata

Semarang, 22 Juli 2015

Menyetujui

Pembimbing I

AGUSTINUS DICKY PRASTOMO SIP,MA.

NUPN . 9906966549

Penguji I

Ir. Riandy Tarigan, MT.

NIDN. 0629056402

Pembimbing II

Eriko Julian Ekaputra, S.Ds.

NPP. 058.5.2015.124

Penguji III

Ir. Ign. Dono Sayoso, MSR.

NIDN. 0608075601

Penguji II

Ir. Robert Rianto Widjaja, MT.

NIDN. 0627066701

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Juvan aroozatulo gulo

NIM : 10.13.0104

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata

Judul Proyek Akhir :

PERANCANGAN KAMPANYE OLAMHRAGA

SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT

MELALUI DESAIN APLIKASI SMARTPHONE

Menyatakan bahwa proyek akhir ini adalah hasil karya saya sendiri serta telah mengikuti peraturan akademik dalam melakukan kutipan. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya bukti plagiasi, manipulasi, dan / atau pemalsuan data maupun bentuk – bentuk kecurangan yang lain, Saya bersedia menerima sanksi dari Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Demi kepentingan akademis, maka saya bersedia dan menyetujui bentuk publikasi dari karya ilmiah ini.

Semarang, 22 Juli 2015

Juvan aroozatulo gulo

## 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 06 yang berjudul “Perancangan kampanye olahraga sebagai pola hidup sehat melalui desain aplikasi smartphone bagi pekerja kantoran“ 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 06 ini. Terima kasih diucapkan kepada :

1. Agustinus Dicky Prastomo SIP,MA. selaku Dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing serta memberi masukan bagi penulis dalam menyusun dan menyelesaikan laporan perancangan Proyek Akhir ini.
2. 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.
3. Orang tua yang memberikan semangat, serta sabar dalam membimbing, dan mendukung secara materi maupun non – materi kepada penulis dalam menyelesaikan laporan perancangan Proyek Akhir ini.
4. Teman – teman mahasiswa Desain Komunikasi Visual UNIKA Soegijapranata yang telah memberi dukungan serta masukan untuk menyelesaikan laporan perancangan Proyek Akhir periode 06 ini
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 06 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, Juli 2015

Penulis,

## ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu upaya seseorang untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh . Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis olahraga yang cocok untuk di lakukan di rumah maupun di kantor untuk para pekerja kantoran ialah stretching . Stretching merupakan salah satu jenis olahraga alternatif yang dapat dilakukan oleh pekerja kantoran , hal ini dilatarbelakangi dengan kesibukan para pekerja kantoran setiap harinya , dan pola hidup mereka yang tidak sehat .

Serta pola pikir para pekerja kantoran yang selalu beranggapan mengenai olahraga itu harus dilakukan di tempat gym serta identik dengan kegiatan yang sangat menguras tenaga dan menyita waktu, Akibatnya tidak sedikit para pekerja kantoran yang tidak sempat untuk melakukan olahraga . Menurut penelitian, ketika seseorang duduk selama berjam-jam di kursi kantor, mereka akan rentan pada gangguan kesehatan, seperti obesitas, tekanan darah tinggi, kolesterol bahkan diabetes.

Bagi Anda yang terbiasa menghabiskan waktu 8 jam di depan meja kantor, sebaiknya Anda banyak melakukan perenggangan pada saat sebelum berangkat kerja ,sela-sela bekerja dan pada saat pulang setelah bekerja . Karena hal ini dapat Meningkatkan stamina dan kebugaran tubuh yang berdampak positif dalam setiap pekerjaan yang sedang dilakukan oleh para pekerja kantoran . Sama seperti apa kata pepatah yang berbunyi mens sana in corpore sano yang berarti didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat .

metode penelitian yang dilakukan dengan Personal Trainer terkemuka di kota Semarang melalui beberapa metode pengumpulan data. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui hasil riset maupun penelitian orang lain yang menyangkut perihal olah raga dan Pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan penelitian gaya hidup *target audience*. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan minat para pekerja kantoran tentang olah raga . Data tambahan diperoleh melalui studi pustaka

Berdasarkan uraian diatas Penulis melakukan sebuah perancangan komunikasi visual yang berfungsi untuk mengedukasi para pekerja untuk berolahraga mudah tanpa harus ke gym dan memakan banyak waktu dan bisa dilakukan di rumah maupun di kantor , sehingga para pekerja kantoran bisa dengan leluasa melakukan aktifitas kantornya dengan di selingi olah raga yang teratur . Penulis merancang komunikasi visual ini dengan menggunakan smartphone hal ini dikarenakan smartphone merupakan suatu barang yang lumrah dimiliki oleh setiap pekerja kantoran sehingga diharapkan dengan smartphone para pekerja kantor dapat tetap berolahraga dalam kesehariannya dan dapat menerapkan pola hidup sehat .

## ABSTRACT

Sport is one person's efforts to improve health and fitness. Based on the results of research by sports writers are suitable for doing at home or in the office for office workers is stretching. Stretching is one type of alternative sports that can be performed by office workers, it is backed with a flurry of office workers every day, and their lifestyle is not healthy.

As well as the mindset of office workers who always thinks about the sport it has to be done in the gym and is identical to the activities of a very exhausting and time-consuming, As a result, not a few office workers who do not have time to exercise .According to the study, when a person sits for hours - Clock in an office chair, they will be vulnerable to health problems, such as obesity, high blood pressure, cholesterol and even diabetes.

For those of you who are accustomed to spend 8 hours in front of the office desk, you should do a lot of stretching in the moments before leaving for work, between work and at home after work. Because it can Increase stamina and physical fitness are positive impact in every work that is being done by office workers. Just like what the adage says there mens in corpore sano, which means there is a strong body in a healthy soul.

methods of research conducted by leading Trainer Personal in Semarang through several methods of data collection. While secondary data obtained through research and studies concerning the subject of others sports and approach used is a lifestyle approach to research target audience. The goal is to determine the extent of knowledge and interest about the office workers sports. Additional data obtained through library.

I Based on the description above author conducted a visual design communicates that serves to educate workers for an easy workout without going to the gym and takes a lot of time and can be carried out at home or in the office, so that office workers can freely perform activities interspersed office with sport regular. The authors designed the visual communication by using a smartphone this is because the smartphone is a common item owned by any office worker with a smartphone so expect office workers can remain in daily exercise and a healthy lifestyle.