

DAFTAR ISI

Cover.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan Orisinalitas Karya dan Laporan.....	iii
Pernyataan Publikasi Laporan Penelitian	iv
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel.....	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup.....	3
1.2.1 Bagaimana merubah gaya hidup tidak sehat pada para anak muda pria di Kota Bandung?.....	3
1.2.2 Bagaimana merubah persepsi anak muda pria di Kota Bandung yang berasumsi salah mengenai olahraga fitness hanyalah untuk memperbesar otot? ?.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Perancangan.....	3
1.4.1 Cara merubah gaya hidup tidak sehat pada para anak muda pria Kota Bandung.....	3
1.4.2 Cara merubah persepsi anak muda pria di Kota Bandung yang berasumsi salah bahwa olahraga fitness hanyalah untuk memperbesar otot.....	3
1.5 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data.....	3
1.6 Kerangka Perancangan.....	5

1.7 Sistematika Penulisan.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI	
2.1 Desain Komunikasi Visual.....	7
2.1.1 Pengertian Desain Komunikasi Visual.....	7
2.1.2 Fungsi Komunikasi Visual.....	8
2.1.2.1 Desain Komunikasi Visual Sebagai Sarana Identifikasi.....	8
2.1.2.2 Desain Visual Sebagai Sarana Informasi dan Instruksi.....	8
2.1.2.3 Desain Komunikasi Visual Sebagai Sarana Presentasi dan Promosi.....	9
2.2 Pengertian Psikografis: Gaya Hidup.....	9
2.2.1 Psikografi di Indonesia.....	10
2.2.2 Gaya Hidup Remaja.....	13
2.2.2.1 Psikologi Remaja.....	14
2.3 Psikologi Olahraga.....	17
2.3.1 Tuntutan Psikologis dalam Olahraga.....	17
2.3.2 Pengaruh Non-Teknis pada Atlet.....	18
2.3.3 Faktor yang Berpengaruh terhadap Tampilan Atlet.....	18
2.3.4 Perubahan Motivasi Berolahraga.....	18
2.3.5 Memupuk Sikap Positif terhadap Kegiatan serta Permainan Fisik pada Anak-anak.....	19
2.4 Olahraga Fitnes.....	19
2.4.1 Memulai Gaya Hidup Fitnes.....	21
2.4.2 Gaya Hidup Fitnes.....	22
2.5 Junk Food dan Fast Food.....	25
2.6 Begadang.....	28
2.7 Kampanye.....	29
2.7.1 Campaigns and IMC.....	30
2.7.2 Komponen Kampanye.....	31
2.7.3 Model Kampanye.....	32
2.7.4 Tagline.....	33

BAB III. DATA dan ANALISIS MASALAH

3.1 Data lembaga Terkait	35
3.1.1 PT.Nutrifood Indonesia.....	35
3.1.1.1 Visi dan Misi.....	36
3.1.1.2 produk-produk PT.Nutrifood.....	37
3.1.2 Hasil Observasi Kuesioner.....	40
3.1.3 Hasil Wawancara dengan Responden.....	42
3.1.4 Hasil Wawancara dengan Dokter.....	42
3.1.5 hasil Wawancara dengan Seorang Budayawan Fisik.....	44
3.1.6 Data Buku Gaya Hidup Sehat Fitnes.....	45
3.1.6.1 Manfaat dari Olahraga Fitnes.....	45
3.1.6.2 Pedoman Latihan Beban bagi Pemula.....	47
3.1.6.3 Aktivitas Kardiovaskuler /Latihan Aerobik.....	52
3.1.6.4 Perbedaaan Latihan Kardio dan Latihan Beban.....	52
3.1.6.5 Peranan Latihan Kardio dalam Gaya Hidup Fitnes.....	53
3.1.6.6 Nutrisi.....	54
3.2 Analisis Terhadap Permasalahan berdasarkan Data dan Fakta.....	66
3.2.1 Mengubah Gaya Hidup Anak muda menjadi Lebih Sehat dengan Olahraga Fitnes.....	67
3.2.2 Segmentasi, Targeting dan Positioning.....	68
3.2.3 SWOT Olahraga Fitnes.....	69
3.2.4 SWOT Kampanye Fitnes.....	71
3.2.5 Tagline.....	71

BAB IV. PEMECAHAN MASALAH

4.1 Konsep Komunikasi.....	72
4.2 Konsep Kreatif.....	73
4.3 Konsep Media.....	73
4.4 Hasil Karya.....	77

4.5 Budgeting.....	97
4.6 Timeline.....	99

BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	100
5.2 Saran.....	101

Daftar Pustaka.....	xiv
Daftar Istilah.....	xv
Lampiran.....	xvii
Data Penulis.....	xviii

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.6 Kerangka Perancangan.....	5
Gambar 2.1 Total Fitnes.....	24
Gambar 3.1 Logo PT.Nutrifood.....	35
Gambar 3.2 Logo L-Men.....	37
Gambar 3.3 Logo Hi-Lo.....	37
Gambar 3.4 Logo Tropicana Slim.....	38
Gambar 3.5 Logo WRP.....	38
Gambar 3.6 Logo WRP Diet Center.....	38
Gambar 3.7 Logo Nutrisari.....	39
Gambar 4.1 Logo Kampanye.....	77
Gambar 4.2 Poster 1 Informing.....	79
Gambar 4.3 Poster 2 Informing.....	80
Gambar 4.4 Poster 3 Informing.....	81
Gambar 4.5 Poster 4 Informing.....	82
Gambar 4.6 Poster 1 Persuasion.....	83
Gambar 4.7 Poster 2 Persuasion.....	84
Gambar 4.8 Poster 3 Persuasion.....	85
Gambar 4.9 Poster 4 Persuasion.....	86
Gambar 4.10 Poster Reevaluasi.....	87
Gambar 4.11 Poster Event.....	88
Gambar 4.12 Flyer Event.....	90
Gambar 4.13 X-Banner.....	91

Gambar 4.14 Aplikasi X-Banner.....	91
Gambar 4.15 Iklan Majalah.....	92
Gambar 4.16 Booklet 1.....	92
Gambar 4.17 Booklet 2.....	93
Gambar 4.18 Booklet 3.....	93
Gambar 4.19 Booklet 4.....	94
Gambar 4.20 Aplikasi Booklet.....	94
Gambar 4.21 Gimmick Handuk.....	95
Gambar 4.22 Gimmick T-Shirt.....	95
Gambar 4.23 Gimmick Gelas Shaker.....	95
Gambar 4.24 Gimmick Tempat Bekal.....	95
Gambar 4.25 Stand Event.....	96
Gambar 4.26 Aplikasi Stand Event.....	96
Gambar 4.27 Twitter.....	97
Gambar 4.28 Facebook.....	97
Gambar 4.29 Timeline.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Komponen Segmentasi Gaya Hidup.....	10
Tabel 3.1 Kuesioner Kebiasaan Buruk Anak Muda.....	41
Tabel 3.2 Kandungan Protein dan Lemak.....	59
Tabel 3.3 Kandungan Nilai berdasarkan Barometer.....	62

LAMPIRAN

- Kuesioner Tugas Akhir
- Sketsa Logo
- Sketsa Poster