

## DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Pernyataan Orisinalitas dan Laporan	iii
Lembar Publikasi Laporan Penelitian	iv
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Pustaka	xvi
Daftar Lampiran	xviii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup	
1.2.1 Rumusan Masalah	4
1.2.2 Ruang Lingkup Masalah	4
1.3 Tujuan Perancangan	5
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	5
1.5 Skema Perancangan	7

## BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Tinjauan Umum Tentang Pilates	8
2.2 Desain Grafis	9
2.3 Teori Promosi	9
2.3.1 Tujuan Promosi	10
2.4 Teori Komunikasi	11
2.4.1 Bentuk-bentuk Komunikasi	12
2.4.2 Komunikasi Kesehatan	13
2.5 Teori Warna	13
2.5.1 Karakteristik Warna	16
2.6 Wanita	17
2.6.1 Wanita Usia Produktif	18
2.6.2 Wanita Usia Produktif yang Telah Berkarir	18
2.6.3 Karakteristik Wanita Karir	19
2.6.4 Karakteristik Wanita Menengah Keatas	19
2.7 Logo	19
2.7.1 a Logotype	20
2.7.1 b Logogram	20
2.7.1 c Klasifikasi Logo	20
2.7.1 d Klasifikasi Bentuk Logo	21

2.7.1 e Kriteria Logo	21
2.8 Ilustrasi	21
<b>BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH</b>	
3.1 Sejarah Pilates	23
3.2 Prinsip-prinsip Pilates	25
3.3 Kesehatan	28
3.3.1 Kesehatan Tubuh	28
3.3.2 Kesehatan Jantung	30
3.4 Pilates untuk Olahraga	31
3.4.1 Pilates untuk Berjalan	31
3.4.2 Pilates untuk Bersepeda	31
3.4.3 Pilates untuk Berenang	31
3.4.4 Pilates untuk Olahraga Tim	32
3.4.5 Pilates untuk Tennis dan Olahraga raket lainnya	32
3.4.6 Pilates untuk Golf	32
3.4.7 Pilates untuk Menari dan Senam	33
3.5 Manfaat Pilates	33
3.6 Data dan Fakta	35
3.6.1 Mandatory	35
3.6.2 Wawancara	38
3.6.3 Kuesioner	41

3.7 Tinjauan Terhadap Karya Sejenis	48
3.8 Analisis Berdasarkan Data dan Fakta	49
3.9 Data Analisis SWOT	50
3.9.1 Segmentasi, Targeting, Positioning	52
<b>BAB IV PEMECAHAN MASALAH</b>	
4.1 Konsep Komunikasi	54
4.1.1 Tahapan Promosi	55
4.2 Konsep Kreatif	56
4.2.1 Konsep Verbal	56
4.2.2 Konsep Visual	57
4.3 Konsep Media	60
4.4 Bahasan Karya	64
<b>BAB V PENUTUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.6.3.1	Jenis Kelamin	36
Tabel 3.6.3.2	Apakah anda merasa postur tubuh anda seimbang / ideal Dan fleksibel?	37
Tabel 3.6.3.3	Apakah Anda mengetahui olahraga Pilates?	38
Tabel 3.6.3.4	Jika Anda mengetahui, Apakah Anda pernah mengikuti kelas Pilates?	38
Tabel 3.6.3.5	Apakah Anda mengetahui manfaat dari Pilates?	39
Tabel 3.6.3.6	Jika Anda mengetahui manfaat ber – Pilates, Apakah anda mau mengikuti kelas Pilates?	39
Tabel 3.6.3.7	Setelah mengikuti kelas Pilates, apa yang anda rasakan?	40
Tabel 3.6.3.8	Apakah Anda menganggap Pilates sebagai olahraga yang mahal?	40
Tabel 3.6.3.9	Menurut Anda, Pilates adalah olahraga untuk : .....	41
Tabel 3.6.3.10	Apakah Anda mengetahui bahwa pilates dapat memperbaiki postur tubuh anda yang kurang benar dan menjadi seimbang?	41
Tabel 4.3.1	<i>Timeline</i>	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.4.1 Poster seri 1	59
Gambar 4.4.2 Poster seri 2	59
Gambar 4.4.3 Poster seri 3	60
Gambar 4.4.4 <i>Billboard</i> seri 1	60
Gambar 4.4.5 <i>Billboard</i> seri 2	61
Gambar 4.4.6 <i>Billboard</i> seri 3	61
Gambar 4.4.7 Aplikasi	62
Gambar 4.4.8 Iklan Majalah seri 1	62
Gambar 4.4.9 Iklan Majalah seri 2	63
Gambar 4.4.10 Iklan Majalah seri 3	63
Gambar 4.4.11 Website halaman <i>home</i>	64
Gambar 4.4.12 Website halaman <i>about pilates</i>	64
Gambar 4.4.13 Website halaman <i>pilates equipment</i>	65
Gambar 4.4.14 Website halaman <i>pose</i>	65
Gambar 4.4.15 Iklan Koran ke- 1	66

Gambar 4.4.16 Iklan Koran ke- 2	66
Gambar 4.4.17 Iklan Koran ke- 3	67
Gambar 4.4.18 Buklet tampak depan	67
Gambar 4.4.19 Buklet tampak belakang	68
Gambar 4.4.20 Ambience 1	68
Gambar 4.4.21 Ambience 2	69
Gambar 4.4.22 Ambience 3	69
Gambar 4.4.23 <i>Video Wall</i>	70
Gambar 4.4.24 X-banner seri 1	71
Gambar 4.4.25 X-banner seri 2	71
Gambar 4.4.26 X-banner seri 3	72
Gambar 4.4.27 Aplikasi X-banner	72
Gambar 4.4.28 <i>Calender Note</i>	73
Gambar 4.4.29 Handuk Kecil dan Handuk Besar	74
Gambar 4.4.30 <i>Tshirt</i>	74
Gambar 4.4.31 Pin	74

Gambar 4.4.32 Mug	75
Gambar 4.4.33 Kantong	75