

ABSTRAK

PERANCANGAN WEB DESIGN TENTANG PENGENALAN OLAHRAGA CALISTHENIC UNTUK DEWASA AWAL

Oleh

Hans Samuel

1064167

Calisthenic merupakan sebuah istilah untuk sebuah latihan olah raga yang terdiri dari berbagai gerakan motorik sederhana dan dalam penerapannya hanya menggunakan berat badan tubuh sebagai tumpuan beban. Olahraga ini sangat baik diterapkan karena dapat mengurangi kolesterol dalam tubuh, menguatkan jantung serta peredaran darah, dan yang utama adalah dapat membakar lemak.

Berdasarkan fakta yang didapat dari hasil *survey*, masih banyak orang-orang yang belum memiliki kesadaran untuk mulai pola hidup sehat. Terutama kalangan dewasa awal yang memiliki jadwal aktivitas yang cukup padat sehingga mereka sulit untuk berolah raga. Salah satu cara untuk memulai pola hidup sehat adalah melalui olah raga Calisthenic.

Penulis merancang pengenalan olah raga Calisthenic ini karena memiliki keunggulan utama dibandingkan olahraga lain, dimana olah raga ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Seperti di kamar, di ruang keluarga, bahkan di halaman rumah sampai di taman sekalipun. Beberapa contoh teknik sederhana yang biasa diterapkan diolah raga ini meliputi *push up*, *sit up*, *jumping jack*, *leg raise*, dan *squat*.

Pengenalan disajikan melalui perancangan media utama *web site*, karena dijamin modern saat ini internet merupakan sebuah kebutuhan yang selalu digunakan oleh semua orang. Media pendukung lain seperti aplikasi, Instagram, dan beberapa *ambience media* seperti *elevator*, *bus handheld*, serta *gimmick* berupa kaos dan *tumbler*.

Kata kunci: calisthenic, *web design*, olah raga, dewasa awal, Bandung.

ABSTRACT

WEB DESIGN PLANNING TO INTRODUCE CALISTHENIC SPORT FOR YOUNG ADULTS

Hans Samuel/1064167

Calisthenic is a term used for a workout exercise consisting of simple motor movements and using a person's own body as weight. This sport is very beneficial as it can reduce cholesterol, strengthen the heart and blood circulation, and to burn calories.

Survey proves that there are a lot of people who have not yet realized the importance of a healthy lifestyle, especially the young adults who have very busy schedule which prevents them to workout regularly. One of the ways to start living a healthy life is by doing Calisthenic.

The writer designs the introduction to the sport Calisthenic because it has several advantages over other types of sports. People can do this workout anywhere like their own room, living, room, their own yard, and even in the park. Several simple techniques used in this sport includes push-ups, sit-ups, jumping jack, leg raise, and squat.

The introduction is presented on a website as in this era Internet has been a necessity for people. Other supporting media include application, Instagram, and several ambience media such as elevator, bus, and gimmicks like t-shirts and tumbler.

Keywords: calisthenic, web design, sports, young adults, Bandung.

DAFTAR ISI

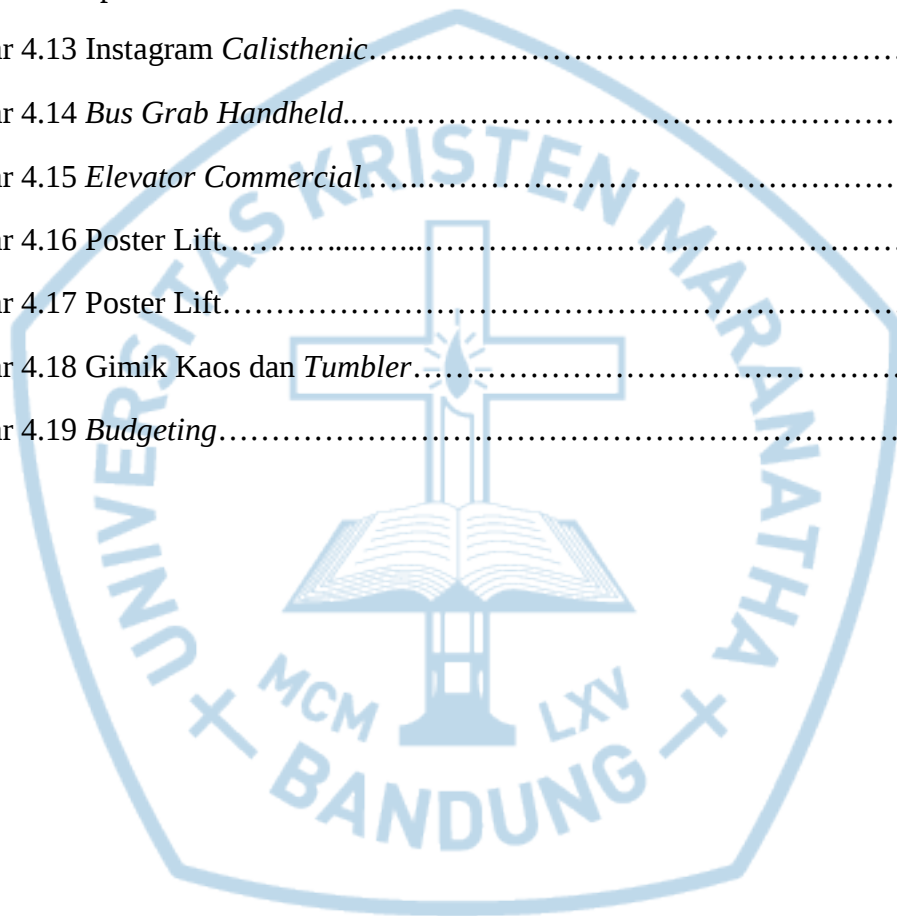
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Ruang Masalah dan Ruang Lingkup	2
1.3 Tujuan Perancangan	2
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	3
1.5 Skema Perancangan	4
 BAB II LANDASAN TEORI	 5
2.1 Pengertian Perancangan.....	5
2.2 Pengertian Internet.....	6
2.2.1 Pengertian <i>Website</i>	6
2.2.2 Pengertian <i>Web design</i>	6
2.3 Teori Dewasa Awal.....	6
2.4 Teori Kebugaran Jasmani.....	7
2.4.1 Teori Motivasi.....	7
2.4.2 Teori Konsentrasi.....	8
2.4.3 Teori Komunikasi.....	10
2.5 Pengertian Calisthenic.....	12
 BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH	 15
3.1 Data dan Fakta	15
3.1.1 Data Instansi Terkait: Dispora.....	15
3.1.2 Data Instansi Terkait: Komunitas Freeletics.....	20
3.2 Data Tentang Gejala/Fenomena yang Terjadi	21
3.2.1 Data Hasil Kuesioner Pengenalan Calisthenic.....	21
3.2.2 Data Hasil Kuesioner Mengenai Media Web Design.....	27

3.3	Hasil Wawancara	30
3.4	Tinjauan terhadap Proyek Sejenis.....	31
3.5	Analisis Terhadap Masalah berdasarkan Data dan Fakta.....	32
3.5.1	STP.....	33
3.5.2	SWOT.....	34
BAB IV DATA DAN ANALISIS MASALAH		35
4.1	Konsep Komunikasi.....	35
4.2	Konsep Kreatif.....	35
4.2.1	Konsep Verbal.....	36
4.2.2	Konsep Visual.....	37
4.2.3	Konsep Warna.....	37
4.2.4	Konsep Tipografi.....	38
4.2.5	Konsep Layout.....	40
4.3	Konsep Media.....	40
4.4	Hasil Karya.....	40
4.4.1	Judul Web.....	40
4.4.2	Web Site.....	41
4.4.3	Aplikasi.....	46
4.4.4	Media Sosial.....	47
4.4.5	<i>Ambient</i> Media.....	48
4.4.6	Gimik.....	52
4.5	<i>Budgeting</i>	53
BAB V PENUTUP.....		55
5.1	Kesimpulan.....	55
5.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....		56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Perancangan.....	4
Gambar 3.1 Logo Dispora Bandung.....	13
Gambar 3.2 Logo <i>Freeletics</i>	20
Gambar 3.3 Hasil Kuesioner 1/10.....	21
Gambar 3.4 Hasil Kuesioner 2/10.....	22
Gambar 3.5 Hasil Kuesioner 3/10.....	22
Gambar 3.6 Hasil Kuesioner 4/10.....	23
Gambar 3.7 Hasil Kuesioner 5/10.....	23
Gambar 3.8 Hasil Kuesioner 6/10.....	24
Gambar 3.9 Hasil Kuesioner 7/10.....	25
Gambar 3.10 Hasil Kuesioner 8/10.....	25
Gambar 3.11 Hasil Kuesioner 9/10.....	26
Gambar 3.12 Hasil Kuesioner 10/10.....	26
Gambar 3.13 Hasil Kuesioner 1/6.....	27
Gambar 3.14 Hasil Kuesioner 2/6.....	28
Gambar 3.15 Hasil Kuesioner 3/6.....	28
Gambar 3.16 Hasil Kuesioner 4/6.....	29
Gambar 3.17 Hasil Kuesioner 5/6.....	29
Gambar 3.18 Hasil Kuesioner 6/6.....	30
Gambar 3.19 Tinjauan Karya Sejenis.....	31
Gambar 4.1 Judul Web.....	40
Gambar 4.2 Website <i>Calisthenic</i> 1/10.....	41
Gambar 4.3 Website <i>Calisthenic</i> 2/10.....	42
Gambar 4.4 Website <i>Calisthenic</i> 3/10.....	42
Gambar 4.5 Website <i>Calisthenic</i> 4/10.....	42

Gambar 4.6 Website <i>Calisthenic</i> 5/10.....	43
Gambar 4.7 Website <i>Calisthenic</i> 6/10.....	43
Gambar 4.8 Website <i>Calisthenic</i> 7/10.....	44
Gambar 4.9 Website <i>Calisthenic</i> 8/10.....	44
Gambar 4.10 Website <i>Calisthenic</i> 9/10.....	45
Gambar 4.11 Website <i>Calisthenic</i> 10/10.....	45
Gambar 4.12 Aplikasi <i>Calisthenic</i>	46
Gambar 4.13 Instagram <i>Calisthenic</i>	47
Gambar 4.14 Bus Grab Handheld.....	48
Gambar 4.15 Elevator Commercial.....	49
Gambar 4.16 Poster Lift.....	50
Gambar 4.17 Poster Lift.....	51
Gambar 4.18 Gimik Kaos dan <i>Tumbler</i>	52
Gambar 4.19 <i>Budgeting</i>	53



DAFTAR LAMPIRAN

Sketsa

Hasil Wawancara

