

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang Masalah.....	1
I.2. Identifikasi Masalah.....	3
I.3. Rumusan Masalah.....	3
I.4. Batasan Masalah.....	3
I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan.....	4
I.5.1. Tujuan Perancangan.....	4
I.5.2. Manfaat Perancangan.....	4
BAB II. OLAHRAGA KALISTENIK DAN OPINI MASYARAKAT.....	5
II.1. Olahraga.....	5
II.1.1. Jenis Olahraga.....	5
II.1.2. Manfaat Olahraga.....	6
II.2. Olahraga Kalistenik.....	7
II.2.1. Jenis Olahraga Kalistenik.....	8
II.2.1.1. <i>Streetworkout</i>	8
II.2.1.2. <i>Freeletics</i>	9
II.2.2. Manfaat Olahraga Kalistenik	10
II.2.3. Gerakan-gerakan mudah pada Olahraga Kalistenik.....	11
II.2.4. Latihan Olahraga Kalistenik.....	16

II.2.4.1. Pemanasan.....	16
II.2.4.2. Latihan Inti (<i>Main Course</i>).....	16
II.2.4.3. Pendinginan.....	16
II.3. Tanggapan Masyarakat Tentang Olahraga Kalistenik.....	17
II.3.1. Hasil dan Metode Kuisisioner.....	17
II.4. <i>Resume</i>	28
II.5. Solusi Perancangan.....	29
BAB III. STRATEGI PERANCANGAN DAN KONSEP DESAIN.....	31
III.1. Khalayak Sasaran.....	31
III.2. Strategi Perancangan.....	36
III.2.1. Tujuan Komunikasi.....	36
III.2.2. Pendekatan Komunikasi.....	36
III.2.2.1. Pendekatan Visual.....	37
III.2.2.2. Pendekatan Verbal.....	37
III.2.3. Mandatory.....	37
III.2.4. Materi Pesan.....	38
III.2.5. Gaya Bahasa.....	39
III.2.6. Strategi Kreatif.....	39
III.2.6.1. Visualisasi.....	43
III.2.6.2. Copywriting.....	43
III.2.7. Strategi Media.....	43
III.2.7.1. Media Utama.....	44
III.2.7.2. Media Pendukung.....	44
III.2.8. Strategi Distribusi dan Waktu Penyebaran Media.....	47
III.2.8.1. Lokasi Penyebaran Media Utama.....	47
III.2.8.2. Lokasi Penyebaran Media pendukung	47
III.3. Kosep Visual.....	49
III.3.1 Format Desain.....	49
III.3.2 Tata Letak (<i>Layout</i>).....	49
III.3.3 Tipografi.....	50
III.3.4 Ilustrasi.....	51

III.3.5 Warna.....	54
BAB IV. MEDIA DAN TEKNIS PRODUKSI.....	56
IV.1. Teknis Produksi.....	56
IV.1.1. Pra Produksi.....	56
IV.1.2. Produksi.....	56
IV.1.3. Paska Produksi.....	59
IV.2. Konsep Media dan Desain.....	59
IV.2.1. Media Utama.....	59
IV.2.2. Media Pendukung.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	94