DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS ii
KATA PENGANTAR iii
ABSTRAK iv
ABSTRACT v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1
I.1 Latar Belakang Masalah 1
I.2 Identifikasi Masalah 2
I.3 Rumusan Masalah 3
I.4 Batasan Masalah 3
I.5 Tujuan Perancangan 4
I.4 Manfaat Yang Didapat 4

BAB II MENJAGA KEBUGARAN TUBUH PADA PEKERJA KANTORAN. 5
II.1 Kebugaran …..... 5
II.1.1 Bugar Dengan Olahraga Singkat 5
II.1.1.1 Fungsi Kebugaran 6
II.1.2 Komponen Kebugaran 6
II.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran 7
II.1.4 Indikator Kebugaran 11
II.1.5 Latihan Kebugaran 11
II.1.6 Pekerja Kantoran 12
II.1.7 Sikap Dalam Bekerja 12
II.1.8 Menjaga Kebugaran Tubuh 13
II.1.9 Bugar Dengan Olahraga Singkat 15
II.2 Data Lapangan 20

II.2.1 Kuesioner Warga Secara Umum 20
II.2.2 Wawancara Mengenai Bidang Olahrag a 23
II.2.3 Observasi Lapangan 24
II.3 Analisi Masalah 25
II.4 *Mandator* 25
II.5 Informasi 25
II.6 Resume dan Solusi Perancangan 26

BAB III STRATEGI PERANCANGAN DAN KONSEP DESAIN 27
III.1 Strategi Perancangan …..... 27
III.1.1 Khalayak Sasaran 27
III.1.1.1 Target Audiens 29
III.1.2 Strategi Komunikasi 31
III.1.2.1 Tujuan Komunikasi 34
III.1.2.2 Pendekatan Komunikasi 34
III.1.2.3 Sifat Pesan 35
III.1.2.4 Gaya Bahasa 35
III.1.2.5 Materi Pesan 35
III.1.2.5.1 *Problem Statement* 36
III.1.2.5.2 *Keyword* dan *Key Visual* 36
III.1.2.6 *Copywriting* 36
III.1.3 *Mandatory* 37
III.1.4 Strategi Kreatif 37
III.1.5 Strategi Media 38
III.1.6 Stategi Distribusi 45
III.2 Konsep Desain 45
III.2.1 Format Desain 46
III.2.2 Tata Letak 46
III.2.3 Huruf 47
III.2.4 Warna 48
III.2.5 Illustrasi 49
III.2.6 Audio 51

III.2.7 Fotografi 52
III.2.8 Tata Letak Layout Buku 52

BAB IV KONSEP TEKNIS PRODUKSI DAN APLIKASI MEDIA 54
IV.1 Media Utama …..... 54
IV.2 Perangkat Produksi 54
IV.2.1 Teknis Produksi 54
IV.3 Teknik Cetak 58
IV.3.1 Buku 58
IV.3.2 Media Pendukung 59

DAFTAR PUSTAKA ……..... 70
LAMPIRAN ……..... 72