

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
GLOSARIUM.....	xiii
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 & Manfaat Perancangan	3
I.5.1 Tujuan Perancangan	4
I.5.2 Manfaat Perancangan	4
BAB II. <i>OVERTRAINING</i> BAGI TUBUH.....	5
II.1 Kesehatan dan Kebugaran Jasmani	5
II.1.1 Sehat.....	5
II.1.2 Kebugaran Jasmani.....	5
II.1.3 Olahraga.....	6
II.1.4 Psikologi Olahraga.....	7
II.1.5 Latihan.....	7
II.1.6 <i>Kardiovaskular</i> Dalam Olahraga.....	8
II.1.7 Otot.....	10
II.2 <i>Overtraining</i>	11

II.2.1 Definisi <i>Overtraining</i>	11
II.2.1.1 Batas Kemampuan Maksimal.....	12
II.2.1.2 Kelelahan Pada Otot.....	13
II.2.2 Penyebab <i>Overtraining</i>	15
II.2.3 Gejala <i>Overtraining</i>	15
II.2.4 Dampak <i>Overtraining</i>	18
II.2.5 Penyembuhan <i>Overtraining</i>	19
II.3 Analisis Objek.....	21
II.3.1 Analisis Media.....	21
II.3.2 Hasil Wawancara.....	22
II.3.3 Kuesioner.....	23
II.4 Resume.....	28
II.5 Solusi Perancangan.....	29
BAB III. STRATEGI PERANCANGAN & KONSEP DESAIN.....	30
III.1 Khalayak Sasaran.....	30
III.2 Strategi Perancangan.....	34
III.2.1 Tujuan Komunikasi.....	35
III.2.2 Pendekatan Komunikasi.....	36
III.2.3 <i>Mandatory</i>	37
III.2.4 Materi Pesan.....	39
III.2.5 Gaya Bahasa.....	39
III.2.6 Strategi Kreatif.....	39
III.2.7 Strategi Media.....	44
III.2.8 Strategi Distribusi dan Waktu Penyebaran Media.....	48
III.3 Konsep Visual.....	49
III.3.1 Format Desain.....	49
III.3.2 Tata Letak.....	50
III.3.3 Tipografi.....	51
III.3.4 Ilustrasi.....	52
III.3.5 Warna.....	59

BAB IV. MEDIA & TEKNIS PRODUKSI	
IV.1 Media Utama	60
IV.1.1 Teknis Pengembangan.....	60
IV.1.2 Hasil Akhir.....	64
IV.2 Media Pendukung.....	70
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	86