DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i
LEMBAR PENGESAHAN ORIGINALITAS ii
KATA PENGANTAR iii
ABSTRAK iv
ABSTRACT. v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR TABEL x
BAB I PENDAHULUAN 1
I.1 Latar Belakang 1
I.2 Identifikas Masalah 5
I.3 Rumusan Masalah 6
I.4 Batasan Masalah 6
I.5 Tujuan Perancangan 6

BAB II Pengertian Gaya Hidup Sehat, Latihan Angkat Beban, Remaja, Dewasa dan Referensi Desain 7
II.1 Gaya Hidup 7
II.2 Gaya Hidup Sehat 7
II.3 Latihan Angkat Beban 10
II.3.1 Fitnes atau Latihan Kebugaran 11
II.3.1.1 Perbedaan *Fitness* dengan *Bodybuilding* 12
II.3.1.2 Binaraga 13
II.3.1.3 Perbedaan Latihan Kebugaran dengan Olahraga Lain 13
II.3.2 Program Latihan 15
II.3.3 Kardiovaskuler 17
II.3.4 Kebutuhan Gizi, Nutrisi dan Pola Makan 18
II.3.5 Suplemen 20
II.4 Dewasa 22
II.5 Remaja 23

II.5.1 Pengelompokan Usia 23
II.5.2 Remaja Akhir 24
II.5.3 Dewasa Awal 24
II.6 Gaya Hidup Sehat dan Pelatihan Kebugaran 25
II.7 Buku 26
II.7.1 Buku Panduan 27
II.7.2 Ilustrasi 27
II.7.3 Gambar Realistis 28
II.8 Analisis Penelitian 29
II.9 Solusi Permasalahan 33

BAB III STRATEGI PERANCANGAN DAN KONSEP VISUAL 34
III.1 Target Sasaran 34
III.2 Strategi Perancangan 34
III.2.1 Strategi Komunikasi 34
III.2.2 Strategi Kreatif 36
III.2.3 Strategi Media 37
III.2.4 Strategi Distribusi 39
III.3 Konsep Visual 39
III.3.1 Format Desain 39
III.3.2 Tata Letak 39
III.3.3 Huruf 40
III.3.4 Studi Karakter 42
III.3.4 Studi Warna 44

BAB IV TEKNIS PRODUKSI MEDIA 46
IV. 1 Teknis Produksi 46
IV. 1.1 Pra Produksi 46
IV.1.2 Produksi 48
IV.1.3 Pasca Produksi 49
IV. 2 Media Pendukung 51
IV.2.1 Poster 51

IV.2.2 Brosur.....52
IV.2.3 Stiker.....53
IV.2.4 Tempat Minum 54
IV.2.5 Kaos 55
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN.....57