

## **Perancangan Buku Tutorial Olah Kebugaran Tubuh Dengan Teknik Story Photography Sebagai Upaya Menyadarkan Pola Hidup Sehat**

**INSTITUT BISNIS DAN INFORMATIKA STIKOM SURABAYA**

<sup>1)</sup>Mochammad Azam Alfarizhi <sup>2)</sup>Hardman Budiardjo <sup>3)</sup>Darwin Yuwono Riyanto

- 1) Program Studi Desain Komunikasi Visual STIKOM Surabaya, Email: Azamalaikum@gmail.com
- 2) Program Studi Desain Komunikasi Visual STIKOM Surabaya, Email: Hardman@stikom.edu
- 3) Program Studi Desain Komunikasi Visual STIKOM Surabaya, Email: Darwin@stikom.edu

**Abstract:** *This research is focused on the problem about the imbalanced of healthy lifestyle even though the availability of facilities such as fitness facilities is quite enough. This research tries to provide alternative solutions by utilizing the attractiveness offered in research using story photography. The methodology applied in this research is qualitative approach, and the data is gathered through observation, interview, and literature review as a reference in creating a tutorial book of proper body fitness.*

*Creating this tutorial book is necessary since people nowadays are not aware of the need to do physical activities and exercising. Because of that, we often meet people at a young age and are still fairly productive already attacked by the non-infectious diseases which is caused by unhealthy lifestyle, such as improper diet and never doing exercise. Thus, this tutorial book is created in order to help people in how to do body exercise by using objects that they can find around them. The content of the book will be explained through the combination of texts and pictures by applying the technique of story photography.*

*Based on the research that has been done so far, the keywords in this tutorial book is worthy which means precious and valuable. The color that is used in the layout is the combination of green and yellow.*

*Keywords: Design, Tutorial Book, Fitness, Story photography, Worthy.*

Penelitian ini merupakan penelitian yang mengangkat permasalahan tentang pola hidup olahraga yang kurang seimbang, sekalipun sarana prasarana seperti tempat kebugaran tersedia cukup banyak. Penelitian ini mencoba memberikan alternatif solusi dengan memanfaatkan daya tarik yang ditawarkan dalam penelitian menggunakan *story photography*. Perancangan buku tutorial ini dirasa perlu karena mengingat masyarakat yang pada umumnya masyarakat sekarang ini kurang sadar akan perlunya mengolah kebugaran tubuhnya sehingga sering kita temui masyarakat pada usia produktif sudah terserang penyakit – penyakit yang tidak menular yang dikarenakan pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang sembarang serta juga tidak pernah melakukan aktivitas fisik maupun olah kebugaran tubuh. Manfaat dari

Tetapi masyarakat perkotaan khususnya di Surabaya umumnya kurang sadar akan kesehatan tubuhnya dan kebugaran tubuhnya yang dikarenakan pola makan yang sembarangan serta yang terutama tidak pernah berolahraga. Sehingga banyak sekali jumlah kematian diusia produktif yang diarenakan pola hidup yang tidak sehat dan karena kurangnya olahraga, menurut data yang ditunjukkan oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2015, angka kematian terbesar diusia produktif diindonesia adalah disebabkan oleh penyakit tidak menular yang meliputi dari berbagai macam penyakit yaitu stroke, hipertensi, diabetes, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis. Beberapa penyakit tersebut timbul dikarenakan diet tidak sehat, merokok, pola hidup yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik ataupun

dibuatnya buku tutorial ini agar mampu menjadi acuan masyarakat dalam melakukan olahraga maupun olah kebugaran tubuh tanpa mengeluarkan biaya dan energi untuk pergi ketempat pusat kebugaran tubuh cukup dengan memanfaatkan peralatan yang ada maupun benda yang ada disekitar kita.

Menurut Muthohir (2006 : 40) bahwa kebugaran jasmani adalah merupakan suatu kondisi yang menunjukkan kemampuan seseorang yang mampu dalam melakukan segala pekerjaan dengan produktif tanpa mengalami kelelahan sama sekali. Sehingga manfaat dari kebugaran jasmani dirasa perlu karena mengingat kehidupan warga perkotaan khususnya di Surabaya sangat padat sekali sehingga dibutuhkan ketahanan tubuh yang dengan dengan melatih kebugaran tubuhnya.

olahraga. Data yang disebutkan oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia yang telah disampaikan oleh Menteri Kesehatan dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, Dr.PH (2015) menyebutkan bahwa jumlah presentasi angka kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular 19 tahun terakhir sejak tahun 1996 berjumlah 41,7% meningkat dengan signifikan pada tahun 2015 dengan jumlah 49,9% hampir mencapai angka 50%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa perlu sekali melakukan olahraga dan melatih kebugaran jasmani.

Menurut Sumardjuno (1989 : 12) menyatakan bahwa upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kebugaran tubuh dengan melakukan 3 tahapan yaitu meliputi, pertama intensitas pelatihan yaitu seberapa intens melatih kebugaran tubuhnya, kedua lamanya pelatihan yaitu seberapa lama dalam melakukan olah kebugaran

tubuh, dan yang terakhir ketiga frekuensi latihan yaitu seberapa sering melatih kebugaran tubuh dalam seminggu. Jadi inti yang bisa diambil dari meningkatkan kebugaran tubuh adalah seberapa rutin dalam melatih kebugaran tubuh, melatih kebugaran tubuh kebanyakan masyarakat melakukannya pada tempat pusat olah kebugaran tubuh atau yang kebanyakan orang menyebutnya tempat *Gym*. Tetapi permasalahan yang timbul dimasyarakat banyak yang belum mengerti sistem yang ada di tempat pusat olah kebugaran tubuh dan cara berlatih kebugaran tubuh yang baik dan benar serta permasalahan yang ada meski menjadi *member* tempat pusat olah kebugaran tubuh adalah jarang melakukan latihan. Maka dari permasalahan yang timbul tersebut dirancanglah buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* sebagai upaya menyadarkan pola hidup sehat.

Solusi yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan tersebut yakni dengan dibuatnya buku, menurut Muktiono (2003 : 2) buku dirasa media yang sesuai dalam permasalahan ini karena buku merupakan sumber wawasan dan juga informasi yang memiliki nilai tinggi dan mudah dipahami oleh masyarakat dibandingkan media lainnya. Terlebih daripada itu, buku juga memiliki banyak sifat diantaranya yaitu awet, informatif, dan juga dapat digunakan berulang kali, kapan saja, serta sifatnya yang praktis dan mudah dibawah kemanapun.

Dari perancangan buku ini isi didalamnya yaitu berupa tutorial dalam melatih kebugaran tubuh, karena tutorial menurut Hyman (1992 : 16) lebih memberi pelajaran dan juga mengedukasikan kepada masyarakat serta mampu membuat lebih mudah

dipahami oleh khalayak ramai karena tutorial mengandung bantuan pembelajaran dalam upaya memicu atau memacu kemandirian dan kedisiplinan dari pembelajaran yang diberikan. Sehingga maksud dari perancangan buku tutorial ini agar masyarakat selain diajarkan tentang mengolah kebugaran tubuhnya juga sadar dan terpacu dalam dirinya untuk mengolah kebugaran tubuhnya secara mandiri melalui perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh ini.

Teknik yang akan diambil dalam perancangan buku tutorial ini yakni teknik *story photography*, *story photography* dipilih karena menurut Enche (2012) merupakan salah satu teknik *photography* yang mampu dalam menjelaskan atau menceritakan alur bagaimana sebuah peristiwa atau kejadian dapat diabadikan dari pantulan cahaya ke sebuah obyek yang dituju untuk diaplikasikan di dalam kamera. *Story photography* dalam perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh ini memiliki manfaat untuk menunjukkan langkah – langkah dalam mengolah kebugaran tubuh yang tepat serta juga menyadarkan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat dengan mengolah kebugaran tubuh dengan menampilkan langkah – langkah apa saja yang tepat dalam melatih kebugaran tubuh dengan memanfaatkan peralatan yang ada disekitar kita.

Oleh karena itu, perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* mampu menjadi alternatif solusi yang menarik dalam berperan penting menyadarkan kepada masyarakat pola hidup sehat serta peranan penting mengolah kebugaran tubuh. Buku tutorial dengan teknik *story photography* juga memiliki banyak informasi serta pengetahuan yang dapat menyampaikan pesan secara

komunikatif melalui visual yang ditampilkan buku tutorial dari langkah – langkah yang akan diambil dalam melatih kebugaran tubuh yang tepat dan benar dengan memanfaatkan peralatan yang ada disekitar kita. Dengan dirancangnya buku tutorial olah kebugaran tubuh ini, diharapkan seluruh masyarakat sadar akan pentingnya kesehatan melalui pola hidup sehat serta mengolah kebugaran tubuh melalui visual yang ditampilkan pada buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* mampu membantu masyarakat dalam mengolah kebugaran tubuh.

#### **METODE**

Tempat yang akan dituju oleh peneliti untuk melakukan proses penelitian dan observasi yakni bertempat di *Vertical Gym* Surabaya.

Sejalan dengan definisi tersebut, Kirk dan Miller (1986: 9) metode penelitian kualitatif merupakan ilmu pengetahuan sosial yang secara mendasar pada tradisi tertentu bergantung pada pengamatan manusia dalam lingkungannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang dalam bahasanya. Pendekatan yang dimaksud pada definisi tersebut diantaranya adalah observasi, wawancara, dokumentasi, studi literatur, dan kepustakaan.

#### **HASIL PEMBAHASAN**

Berdasarkan dari proses yang telah dilakukan peneliti yakni wawancara, observasi, dokumentasi, studi kompetitor, studi literatur, serta hasil analisis dari SWOT, STP, dan USP maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

a. Menjaga kondisi tetap sehat dan bugur itu sangat perlu, mengingat kurang sadarnya masyarakat sekarang untuk menjaga kebugaran tubuhnya sehingga sering ditemukan

masyarakat diusia yang masih produktif dan terhitung masih muda sudah mengidap penyakit tidak menular yang dapat mengganggu aktifitas dan kesehatannya yang dikarenakan tidak pernah melakukan aktifitas fisik dan mengolah kebugaran tubuhnya.

- b. Sehat dan bugur dua hal yang saling berhubungan sehingga membuat ciri – cirinya orang bugur dan sehat itu sama yaitu mempunyai energi yang cukup dalam melaksanakan tugas harian sehingga tidak mudah kelelahan, selalu konsentrasi dalam menjalankan segala tugas dan pemikirannya bekerja semestinya, serta kondisi fisiknya normal tak menemui kendala seperti tidak enak badan dan penyakit lainnya.
- c. Dalam melatih olah kebugaran tubuh terdapat beberapa otot yang dapat dilatih, otot tersebut meputi 2 hal yaitu otot besar dan juga otot kecil. Otot besar sendiri ada 4 bagian yaitu pada bagian dada, bahu, punggung, kaki, sedangkan otot kecil sendiri ada 3 bagian yaitu pada bagian betis, *biceps*, dan *triceps*.
- d. Dari hasil pengumpulan data STP yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data berupa target pasar yang merupakan sasaran utama dari perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh yakni, laki-laki dan perempuan, berusia produktif yaitu 21-50 Tahun, berstatus sebagai karyawan, PNS, maupun manajer yang memiliki kelas sosial menengah keatas, tinggal dikota Surabaya .
- e. Dari analisis SWOT yang dijabarkan di atas, ditemukan strategi utama dalam pembuatan buku tutorial olah kebugaran tubuh yaitu merancang buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* sebagai upaya menyadarkan pola

hidup sehat, yang dapat dijadikan media alternatif untuk masyarakat dalam melatih kebugaran yubuh sehingga mampu membudayakan pola hidup sehat dikalangan masyarakat.

- f. *Unique Selling Proposition* yang dimiliki didalam buku ini adalah Buku tutorial olah kebugaran tubuh ini dibuat dengan teknik *story photography*, jadi *unique selling proposition* yang digunakan yaitu dari teknik *story photography*.
- g. Berdasarkan analisis *keyword* yang didapat, maka konsep yang telah ditetapkan dalam perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh ini adalah “*WORTHY*” yang bisa diartikan sesuatu yang tinggi nilainya dan sangat berguna dan bermanfaat menurut KBBI.

#### PERANCANGAN KARYA

Perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh akan dirancang dengan berdasarkan konsep dan *keyword* yang telah didapatkan, sehingga keseluruhan tampilan buku akan dirancang berdasarkan *keyword* tersebut.

Perancangan buku tutorial ini juga berguna untuk menyadarkan kepada masyarakat bahwa pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga sangat diperlukan melakukan aktivitas fisik maupun mengolah kebugaran tubuhnya, melihat hal tersebut dirancanglah buku tutorial olah kebugaran tubuh yang ditampilkan menggunakan teknik *story photography* dan ditata pada buku dengan dipadukan dengan teks yang ditata rapi.

#### STRATEGI KREATIF

Dalam proses penciptaan buku tutorial, akan disusun dari penggabungan antara foto dan teks yang akan ditampilkan secara menarik serta penggunaan *layout* yang sederhana agar mudah dipahami. Dengan

pengkomunikasian melalui *story photography* pada buku tutorial tersebut agar terlihat menarik dan diharapkan mampu menarik minat baca masyarakat terhadap buku. Berikut ini adalah unsur-unsur yang akan digunakan dalam proses pembuatan buku tutorial olah kebugaran tubuh, yakni:

1. Ukuran dan halaman buku
 

Jenis buku	: Buku tutorial
Dimensi buku	: 230 x 230 mm
Jumlah Halaman	: 56 halaman
Gramatur isi buku	: 150 gram
Gramatur cover	: 260 gram
Finishing	: Jilid soft cover

2. Jenis layout

Jenis *layout* yang digunakan dalam buku ini mengadaptasi dari jenis *layout* yang digunakan pada iklan cetak, jenis *layout* untuk buku *story photography* ini adalah *Mondrian* dan juga *Grid layout*, berikut pengertian dari jenis *layout* tersebut :

- a. *Mondrian Layout*

Mengacu pada konsep seorang pelukis Belanda bernama Piet Mondrian, yaitu penyajian iklan yang mengacu pada bentuk bentuk *square* atau *landscape* atau *portrait*. dimana masing-masing bidangnya sejajar dengan bidang penyajian dan memuat gambar atau *copy* yang saling berpadu sehingga membentuk suatu komposisi yang konseptual.

- b. *Grid Layout*

Suatu tata letak *layout* yang menggunakan *grid* atau skala dalam setiap penataannya. Sehingga seolah-olah bagian dalam *layout* tersebut terkesan teratur dan berada di dalam skala.

3. Judul

*Headline* atau judul untuk buku tutorial olah kebugaran tubuh adalah “Bugar Setiap Saat”. Kata ini dipilih berdasarkan pertimbangan dari konsep yang telah ditentukan dalam

buku ini yang berisi tentang teknis cara melatih otot kebugaran tubuh yang baik dan benar kemudian pemanfaatan benda yang ada disekitar apa saja yang dapat membantu untuk melatih otot kebugaran tubuh. Disajikan dengan story photography agar mampu menarik minat masyarakat untuk merubah pola hidupnya lebih sehat lagi dengan sering dan rutin melatih otot kebugaran tubuhnya.

#### 4. Bahasa

Bahasa yang digunakan pada buku tutorial olah kebugaran tubuh ini akan menggunakan Bahasa Indonesia yang baik dan benar serta mudah dipahami oleh masyarakat sehingga mampu mempelajari dan mempraktekkan yang ada pada buku tutorial tersebut.

#### 5. Warna

Warna yang dipakai dalam perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh ini berdasar pada konsep “*Worthy*”, maka dari situ dipilihlah warna yang mampu menggambarkan konsep *worthy* yakni adalah perpaduan warna antara kuning dan hijau yang dapat mewakili dari konsep berharga yang juga berartian memiliki nilai tinggi dan sangat bermanfaat.



C: 23 M: 0  
Y: 100 K: 0

#### Gambar 4.5 Pemilihan Warna

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

dapat mewakili dari konsep berharga yang juga berartian memiliki nilai tinggi dan sangat bermanfaat.

#### 6. Typography

Jenis huruf yang dipilih adalah jenis *sans serif*, jenis huruf *sans serif* adalah jenis huruf yang tidak memiliki ekor dan bersifat solid. Alasan memilih jenis *font* ini adalah karena sifatnya yang terkesan kokoh, tangguh dan cocok diterapkan pada buku tutorial olah kebugaran tubuh yang menampilkan teknis melatih otot kebugaran tubuh yang baik dan benar.

##### a. Cocogoose

Font *Cocogoose* digunakan pada keseluruhan isi dalam buku tutorial olah kebugaran tubuh, *font* tersebut dipilih karena mudah dibaca dan bersifat kokoh, tegas dan pas

A B C D E F G H I J K L  
M N O P Q R S T U V W  
X Y Z

diaplikasikan pada buku tutorial olah kebugaran tubuh sehingga terlihat menarik dan mudah dibaca.

#### Gambar 4.6 Font Cocogoose

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

## STRATEGI MEDIA

Media yang akan digunakan dalam perancangan dibagi menjadi dua, yaitu media utama dan media pendukung. Media utama yang digunakan adalah buku tutorial olah kebugaran tubuh dalam perancangan ini, sedangkan media pendukung adalah media yang digunakan untuk membantu publikasi media utama. Berikut media yang digunakan :

### a. Media Utama

Pemilihan media ini selain memiliki informasi yang mendalam, juga jarang ditemukan buku tutorial olah kebugaran tubuh yang memanfaatkan benda yang ada disekitar untuk media pembantu pada saat melatih otot kebugaran, serta didukung dengan tampilan visual yang menarik dengan fotografi yang menggunakan teknik *story photography*. Dengan menggunakan *story photography* dan kalimat deskriptif yang tidak terlalu panjang dapat menarik daya minat target pembaca dan juga akademisi untuk membaca buku ini. Untuk mendukung *estetika*, kejelasan gambar yang akan dimuat, *readability* dan *legality* dari buku ini, maka diperlukan beberapa kriteria sebagai acuan.

Ukuran yang diaplikasikan pada buku ini 23 cm x 23 cm. Pada *cover* akan dicetak menggunakan *Art paper* dengan *gramatur* 260 gram sedangkan pada isinya menggunakan *art paper* dengan *gramatur* 150 gram.

### b. Media Pendukung

Pemilihan media pendukung guna untuk membantu memasarkan dan mengenalkan buku kepada masyarakat, media pendukung yang dipilih adalah meliputi *X banner*, *flyer*, dan pembatas buku.

### 1. X-Banner

Media *X-Banner* dipilih karena sebagai media pendukung yang paling utama dalam mempromosikan buku, karena selain sifat dan ukurannya yang besar mampu menjadi daya tarik kepada target *audience* untuk melihat dan mengetahui buku tutorial olah kebugaran tubuh yang telah dirancang dan telah dibuat.

### 2. Flyer

*flyer* juga merupakan salah satu media pendukung yang juga dapat mengenalkan buku tutorial kepada target *audience* sebelum membaca isi buku, *flyer* dirancang dengan ukuran A5 21cm X 14,8cm menggunakan kertas *art paper* dengan *gramatur* 150 gram.

### 3. Pembatas buku

Pembatas buku dipilih sebagai media pendukung berguna selain untuk menandai halaman buku trakhir yang dibaca juga berguna untuk daya tarik yang ditawarkan kepada target *audience* jika membeli buku tutorial olah kebugaran tubuh, pembatas buku sendiri dirancang dengan ukuran tinggi sama dengan ukuran buku yaitu 23cm X 6cm menggunakan kertas dengan *gramatur* 310 gram .

## IMPLEMENTASI KARYA

Pembahasan dalam bab ini lebih difokuskan pada metode yang digunakan dalam perancangan karya, observasi data serta pengolahannya dalam perancangan buku tutorial olah kebugaran tubuh dengan teknik *story photography* sebagai upaya menyadarkan pola hidup sehat.

### a. Desain layout cover, punggung dan back Cover



Gambar 4.16 Desain cover buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian cover buku didesain dengan dibagian depan menampilkan pria bertubuh kekar dengan mengangkat beban ditangan dengan, didukung dengan pose pria tersebut matanya mengarah kebawah dan dibawahnya dituliskan judul buku tersebut yang diharapkan agar masyarakat tertarik untuk membaca buku tersebut.

### b. Desain daftar isi

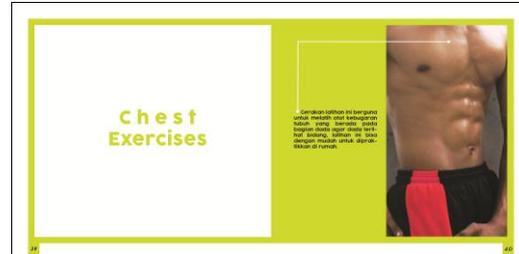


Gambar 4.17 Desain daftar isi buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian daftar isi buku didesain dengan sederhana dan dibagi menjadi dua sisi, yang salah satu sisi berisi tulisan daftar isi, sedangkan sisi yang lain dituliskan apa saja yang ada didalam buku tutorial tersebut.

### c. Desain subbab



Gambar 4.18 Desain subbab buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian subbab buku didesain dengan sederhana, pada sebelah kiri akan dituliskan judul tiap subbabnya serta dibagian kanan akan ditambahkan foto yang mewakili tiap subbabnya dengan penambahan keterangan pada samping gambar untuk mendukung pembelajaran agar masyarakat mengerti tentang melatih otot kebugaran tubuh.

### d. Desain peralatan

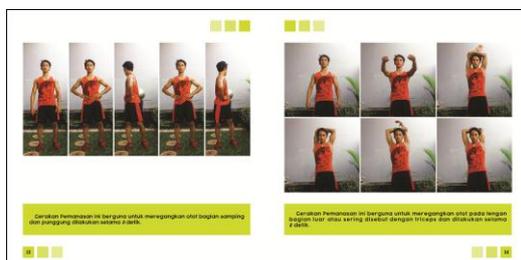


Gambar 4.19 Desain peralatan buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Pada bagian desain peralatan buku didesain dengan sederhana, dengan menampilkan gambar disebelah kiri dan teks keterangan pada sebelah kanan benda apa saja yang dapat dimanfaatkan sebagai media alternatif melatih otot kebugaran tubuh.

### e. Desain pemanasan



Gambar 4.20 Desain pemanasan buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017  
 Pada bagian desain pemanasan buku didesain dengan sederhana, dengan menampilkan gambar tahapan pemanasan dibagian atas lalu ditambahkan keterangan teks pada bagian bawah.

### f. Desain latihan olah kebugaran tubuh



Gambar 4.21 Desain latihan buku tutorial olah kebugaran

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017  
 Pada bagian desain latihan kebugaran tubuh buku didesain dengan sederhana, dengan menampilkan gambar tahapan dalam melatih otot kebugaran tubuh dibagian atas lalu ditambahkan keterangan teks pada bagian bawah.

### g. Desain Media Pendukung XBanner



Gambar 4.22 Desain X-Banner

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017  
 Media pendukung X-Banner berukuran 160 x 60 cm. X-Banner didesain dengan menampilkan judul buku tepat ditengah atas, kemudian dibawahnya diberikan keterangan konten yang ada dalam buku dan tanggal serta tempat pameran berlangsung, dan yang paling utama setelah keterangan tersebut ditampilkan cover buku tutorial yang akan dipamerkan pada saat acara pameran tersebut.

#### h. Desain Media Pendukung *flyer*



**Gambar 4.23 Desain *Flyer***

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Berikut merupakan gambaran *layout flyer*, pada *layout* di atas menggunakan kertas berukuran A5, dengan penataan menampilkan ilustrasi model sedang mengangkat beban pada sblah kanan kemudian dengan menampilkan judul buku dan konten yang ada didalamnya serta dibagian bawah menampilkan logo.

#### i. Desain Media Pendukung Pembatas Buku



**Gambar 4.24 Desain Pembatas Buku**

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2017

Berikut merupakan gambaran *layout pembatas buku*, pada *layout* di atas menggunakan kertas berukuran 23cm x 5cm dengan disamakan tinggi ukuran buku yang dibuat, dengan penataan menampilkan ilustrasi model sedang mengangkat beban pada sblah kanan kemudian pada bagian atas ditampilkan judul buku.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan pada Perancangan Buku Tutorial Olah Kebugaran Tubuh dengan teknik story photography sebagai upaya menyadarkan pola hidup sehat, maka melalui buku tutorial olah kebugaran tubuh ini dapat menjadi salah satu media pembelajaran kepada masyarakat

untuk pentingnya menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan sehat, bugar dan sehat itu dapat didapatkan dengan mengolah kebugaran tubuh, melalui buku ini masyarakat dapat melatih otot kebugaran tubuhnya kapanpun dan dimanapun dengan memanfaatkan benda dan peralatan yang ada disekitar kita.

## RUJUKAN

**Depdiknas. (2001).** *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : **Balai Pustaka**

**Hamalik, Oemar. (1991).** *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: **Bumi Aksara**

**Hyman, David N. (1992).** *Public finance*, London: **Dryden Press**

**Kuniarto, Adi. (2007).** *Pengantar Desain Komunikasi Visual*, Jakarta: **Andi**

**Kirk, J. & Miller, M.L. (1986)** *Reliability And Validity In Qualitative Research*, Beverly Hills, California: **Sage Publication**

\_\_\_\_\_. (1996). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*, Jakarta : **Depdikbud**

\_\_\_\_\_. (1998). *Petunjuk Teknis Percontohan Pelaksanaan Program Diklusepora*, Jakarta : **Depdikbud**

**Ismawati, C.S, Proverawati, A., dan Pebriyanti, S. (2010).** *Posyandu Dan Desa Siaga*, Yogyakarta: **Nuha Medika.**

**Moleong, Lexy J. (2001).** *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: **Rosdakarya.**

**Muktiono, Joko, D. (2003).** *Aku Cinta Buku (menumbuhkan minat baca pada anak)*, Jakarta: **Elex Media Komputindo.**

**Mutohir, Cholik. (1992).** *UU Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: **Sunda Kelapa Pustaka**

**Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2010).** *Etika Dan Hukum Kesehatan*, Jakarta: **Rineka Cipta**

**Sachari, Agus. (2005).** *Pengantar Metodologi Penelitian Budaya Rupa*, Jakarta: **Erlangga**

**Sadoso, Sumosardjuno. (1989).** *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. Jakarta: **Galamedia**

**Sihombing, Danton. (2001).** *Tipografi Dalam Desain Grafis*. Jakarta: **Gramedia**

**Surianto, Rustan. (2009).** *Layout Dasar Dan Penerapannya*. Jakarta: **Gramedia**

**Yudha, Maza. (2006).** *Beri Tenaga Hidup Anda Fitnes Fit Sepanjang Hari*. Jakarta: **Penebar Suadaya**

## Sumber Internet

**<http://www.depkes.go.id/article/print/1637/penyakit-tidak-menular->**

**ptm-penyebab-kematian-  
terbanyak-di-indonesia.html**  
(Diakses tanggal 1 Maret  
2017)

**http://www.infofotografi.com/blog/20  
12/07/membuat-foto-yang-  
bercerita-photo-story-essay/  
(diakses 1 Maret 2017)**

**http://binaragaindonesia.com/artikel/  
istilah-istilah-dan-  
pengertiannya-dalam-ngegym-  
2/ (diakses 1 Maret 2017)**

#### **Sumber Jurnal**

**Alicia devita wijaya. 2014.  
Peraancangan Buku Tutorial  
Menarikan Tari Topeng Kaliwungu  
Lumajang**

**Kinanthi Arum Mustika Wardhani.  
2016. Perancangan Buku  
Story Photography Damar  
Kurung Sriwati Masmundari  
Sebagai Apresiasi Budaya Seni  
Lukis Tradisional Gresik.**

**Samosir, 2006. Pengaruh Kualitas  
Pelayanan Terhadap  
Kepuasan Mahasiswa  
Menggunakan Perpustakaan  
USU. Jurnal Studi  
Perpustakaan Dan Informasi**

INSTITUT BISNIS  
& INFORMATIKA  
**kom**  
SURABAYA