

Perancangan Video Dampak Positif Bodybuilding Untuk Membangun Gaya Hidup Sehat bagi Remaja di Surabaya

Kian Raynaldi

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra, Harun Tohir 32, Gresik
Email : kian.raynaldi63@gmail.com

Abstrak

Perancangan ini dibuat untuk menjawab permasalahan yang dialami remaja tentang kesadaran mereka untuk menjalani pola hidup sehat. Salah satu bentuk pola hidup sehat adalah *bodybuilding*, yaitu olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja secara individu. Namun kebanyakan media mengenai *bodybuilding* lebih menyoroti sponsor dibandingkan pola hidup sehat itu sendiri, sehingga pesan yang ingin disampaikan menjadi kurang efektif. Dengan adanya masalah ini, maka dibuatlah perancangan video untuk membangun gaya hidup sehat melalui *bodybuilding*. Berdasarkan pengumpulan data dan analisis data, maka media yang tepat adalah media audio visual (video). Media audio visual mengandalkan penglihatan dan pendengaran penonton sehingga dapat lebih mudah untuk dimengerti. Selain itu video juga dapat diakses secara luas dan mudah bagi siapa saja.

Kata kunci : audio visual, video, edukasi, bodybuilding, pola hidup sehat

Abstract

Designing a Positive Impact Bodybuilding Video to Build a Healthy Lifestyle for Youth in Surabaya

This video was made to answer the problem faced by adolescents regarding the awareness of a healthy lifestyle. One of the ways to maintain this lifestyle is through bodybuilding, which is a sport that can be done by anyone individually. However, most of the media about bodybuilding are highlighting more of the sponsors than the healthy lifestyle itself, which results in the ineffectiveness of message delivery. Therefore, this video was made to build awareness of a healthier lifestyle through bodybuilding. Based on data collection and data analysis, the proper medium to use is audiovisual (video). Since audiovisual media relies on visual and auditory, then it can be easier to understand by the audience. Apart from that, video is also widely accessible and easy for anyone.

Keywords: audio visual, video, education, bodybuilding, healthy lifestyle

Pendahuluan

Di era digital ini tidak ada yang lepas dari yang namanya *gadget*. Kebanyakan orang pasti memiliki *gadget* dan menggunakannya hampir disetiap saat. Karena kemajuan teknologi dan banyaknya pengguna *gadget*, penyebaran informasi pada masa ini menjadi sangat mudah dan cepat. Hal ini sangat menguntungkan, terutama bagi mahasiswa atau remaja. Untuk membantu, mendampingi, mengisi waktu dan kesibukan para remaja, mereka menggunakan *gadget* untuk mencari informasi atau hiburan sampai dengan komunikasi dengan sesama.

Mahasiswa memiliki kesibukan masing masing. Berbagai macam kegiatan harus dilalui oleh remaja yang baru lulus SMA ini. Diantaranya adalah acara pengenalan kampus, penyesuaian diri dengan lingkungan baru, tugas tugas dari mata kuliah tersebut, kegiatan panitia, perkumpulan dengan teman baru dan masih banyak lagi. Banyaknya kegiatan ini mengisi hari-hari para remaja. Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa tidak semuanya memiliki dampak positif dan dengan kegiatan yang begitu banyak, justru membuat beberapa mahasiswa memiliki kebiasaan yang tidak sehat. Salah satunya adalah dari sisi kesehatan, beberapa lupa untuk mengatur waktu dan menjaga kesehatan. Dampak negatif dari kesibukan

dan keseruan yang mereka alami bisa berupa kurangnya istirahat karena banyaknya kegiatan atau sekedar lupa waktu, konsumsi makanan sehari-hari yang tidak dijaga, dan ditambah kebiasaan buruk seperti merokok dan lain-lain sebagai dampak pergaulan mereka. Terlepas dari dampak negatif yang tidak sehat, banyaknya kegiatan di kampus juga cenderung membuat beberapa mahasiswa menjadi pasif dan malas untuk mengikuti kesibukan yang ada di perkuliahan. Namun tetap banyak mahasiswa yang pintar untuk mengatur kegiatan mereka. Dari kesibukan yang padat, mereka tetap bisa membagi waktu untuk menyelesaikan tugas, bersosialisasi, memiliki waktu untuk istirahat dan melakukan kebiasaan atau hobi yang positif sehingga memiliki kebiasaan yang bagus dan tidak membuat mereka tertekan. Beberapa contoh hobi positif mereka adalah aktif berpanitia untuk melatih pikiran mereka agar lebih kritis, ada juga yang menekuni beberapa mata kuliah dan mengikuti lomba, dan juga ada yang hobi untuk berolahraga.

Berolahraga tidak hanya disenangi oleh para remaja, tapi semua orang. Sekarang banyak orang yang melakukan olahraga dengan tujuan tertentu seperti ingin sehat dan memiliki tubuh ideal sampai dengan mengisi waktu luang saja dan berkumpul dengan teman mereka. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan seperti *jogging*, bersepeda, *gym*, futsal, badminton, basket dan masih banyak lagi. Semua olahraga tersebut berdampak positif, tentu saja jika dilakukan dengan benar dan tidak berlebihan.

Salah satu olahraga yang banyak digemari adalah olahraga *bodybuilding*. Berbagai alasan kenapa olahraga *bodybuilding* dilakukan oleh banyak orang, seperti ingin mengubah penampilan, menambahkan atau menurunkan berat badan, menginginkan badan yang sehat, atau hanya sekedar mengisi waktu luang. Tentu saja tidak semuanya berhasil atau bertahan untuk menekuni olahraga ini. Hal ini dikarenakan kurangnya motivasi atau pengetahuan tentang olahraga *bodybuilding*.

Bodybuilding adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan menggunakan beban. Biasanya *bodybuilding* ini banyak dilakukan di *gym*. Olahraga ini banyak digemari oleh masyarakat karena selain memiliki manfaat yang banyak, olahraga ini dapat membentuk tubuh yang estetik dan waktu latihannya tidak memakan waktu yang lama sehingga dapat menghemat waktu bagi mereka yang sibuk dengan masalah sehari-hari dan memiliki dampak positif yang besar pada tubuh jika dilakukan secara teratur dan benar. Contoh dampak positif dari olahraga *bodybuilding* adalah meningkatkan percaya diri karena karena bentuk tubuh menjadi lebih bagus. Lalu dengan melakukan olahraga, orang akan terhindar dari kegiatan yang negatif.

Sebenarnya manfaat dari rutin berolahraga dan menjaga tubuh sangatlah banyak. Badan dari orang yang berolahraga lebih bugar dan lebih sehat. Tapi bukan hanya badan saja yang sehat, melainkan *mindset*/cara berpikir, karena berolahraga yang rutin membutuhkan *mindset* dan komitmen yang kuat. *Mindset* dan komitmen yang digunakan untuk berolahraga ini dapat memberikan dampak positif untuk aktifitas sehari-hari seperti semangat untuk bekerja keras, tidak minder atau *down* saat menghadapi masalah, dan juga menghemat uang untuk masa tua. Olahraga di masa muda dapat menghemat uang dimasa tua karena dengan menjaga dan merawat tubuh akan memberikan dampak positif bagi tubuh dalam waktu jangka panjang seperti tidak terkena bermacam-macam penyakit.

Dalam rangka tugas akhir ini, penulis ingin membuat video pembelajaran atau edukasi tentang olahraga *bodybuilding* karena penulis menekuni olahraga tersebut dan ingin mensosialisasikan tentang *bodybuilding* agar mahasiswa dapat menjalani gaya hidup sehat. Media yang digunakan untuk edukasi adalah audio visual dikarenakan era sekarang adalah era digital dan kebanyakan orang menggunakan *gadget* untuk penyebaran informasi. Video edukasi yang dibuat bersifat dokumenter karena terkesan lebih bercerita sehingga cocok untuk video edukasi dan penyampaian pesan kepada *target audience* bisa lebih jelas. Oleh karena itu penulis memilih audio visual sebagai media dibandingkan dengan foto, poster, atau media yang lain. Didalam video ini berisi tentang pengetahuan olahraga *bodybuilding*, keuntungan dari berolahraga secara rutin, kendala yang dihadapi saat berolahraga, dan pengalaman dari beberapa remaja yang melakukan olahraga *bodybuilding* sekaligus seorang binaragawan sebagai motivasi.

Rumusan Masalah

Bagaimana cara membuat video pembelajaran tentang dampak positif olahraga *bodybuilding* untuk membangun gaya hidup sehat bagi remaja di Surabaya.

Metode Penelitian

Berikut ini adalah data-data yang diperlukan untuk penelitian :

Data Primer

Data Primer adalah data khusus yang dibutuhkan untuk keperluan riset yang sedang dilakukan. Biasanya data ini didapat melalui narasumber. Dalam riset ini narasumbernya adalah seorang binaragawan dan anak remaja yang sedang kuliah.

Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang telah dipublikasikan melalui media cetak maupun internet.

Metode Analisis Data

Pengumpulan data menggunakan metode Kualitatif Fenomenologi yang berlandaskan pada filsafat post positivism (peneliti berinteraksi langsung dengan obyek yang diteliti), digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah. Data yang didapat berdasarkan fakta yang dilakukan oleh wawancara dengan mahasiswa. Data kaulitatif ini kemudian akan dijabarkan dan dianalisis menggunakan metode 5w1h. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan informasi dan menganalisis masalah. Setelah dilakukan analisis, peneliti dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah.

Tinjauan Teori

Pengertian Film

Film adalah sekumpulan gambar yang diurutkan dan digerakkan dengan cepat sehingga seolah-olah gambar tersebut bergerak. Sebelum teknologi pembuatan film semacam ini seperti sekarang, banyak orang yang memanfaatkan kamera foto yang lebih dulu ditemukan untuk membuat sebuah film yang sangat singkat (Widharma, 2017). Menurut Effendi (1986), film adalah media komunikasi yang bersifat audio visual untuk menyampaikan suatu pesan kepada sekelompok orang yang berkumpul di suatu tempat tertentu (Effendy, 1986: 134).

Video adalah media yang representatif dari media lainnya dan dapat menyampaikan pesan dengan menarik sehingga *audience* memberi perhatian lebih dan termotivasi. Video edukasi adalah video yang bertujuan untuk menyampaikan suatu materi pembelajaran. Dengan menyampaikan suatu materi pembelajaran menggunakan media video, *audience* dapat melihat suatu proses pembelajaran secara langsung dan tepat yang mungkin sulit untuk disampaikan dengan media lainnya. Video edukasi dapat mendorong dan lebih memotivasi *audience* untuk memperhatikan pembelajaran yang disampaikan. Selain dapat memotivasi *audience*, video edukasi juga dapat ditonton berulang ulang sehingga memudahkan proses pembelajaran. Menggunakan video bersifat edukasi adalah salah satu cara untuk menyampaikan suatu materi pembelajaran yang mungkin sulit dimengerti atau tidak menarik sehingga materi tersebut lebih mudah untuk dimengerti.

Pengertian Bodybuilding

Bodybuilding adalah kegiatan pembentukan tubuh yang melibatkan hipertropi otot intensif. Dengan melakukan latihan beban dan diet protein tinggi secara rutin dan intensif, seseorang dapat meningkatkan massa otot (Binaraga, 2019). Seseorang yang menekuni aktivitas ini disebut binaragawan atau binaragawati. Tujuan utama dari olahraga ini adalah membentuk otot tubuh dari bagian *upper body* hingga *lower body*. Olahraga *bodybuilding* ini tidak melihat umur sebagai batasan, sehingga semua kalangan dapat melakukan olahraga ini. Selain membentuk tubuh yang ideal, banyak manfaat lain dari olahraga *bodybuilding*. Salah satunya adalah membuat seseorang mempunyai gaya hidup sehat karena untuk mendapatkan manfaat dari olahraga harus diimbangi dengan gaya hidup sehat seperti mengatur waktu tidur yang cukup, menjaga makanan sehari hari dan lain lain.

Pengertian Gaya Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga (Rahmawati, 2012). Pola hidup sehat sebagai pola-pola yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007). Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan (Yulianti, 2014). Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah kebiasaan sehari hari, pola makan, pikiran, dan lingkungan.

Pengertian Motivasi

Menurut Henry Simamora, motivasi merupakan sebuah fungsi yang berasal dari bentuk pengharapan individu bahwa upaya tertentu akan menghasilkan tingkat kinerja yang pada gilirannya akan membuahkan imbalan atau hasil yang dikehendaki. Menurut Uno, definisi motivasi diartikan sebagai bentuk dorongan secara internal dan eksternal dari dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya; hasrat dan minat; dorongan dan kebutuhan; harapan dan cita-cita; penghargaan dan penghormatan. Menurut G. R. Terry pengertian motivasi adalah sebuah keinginan yang ada pada diri seseorang yang merangsangnya untuk melakukan berbagai tindakan.

Tinjauan Permasalahan Tentang Obyek dan Subyek Perancangan

Tinjauan Permasalahan

Banyak media yang digunakan untuk menyebarkan suatu informasi dan kemajuan teknologi membuat penyebaran informasi berubah menjadi lebih mudah dan cepat. Salah satu media yang sering digunakan untuk penyebaran informasi dan di konsumsi oleh masyarakat adalah media audio visual seperti berita, iklan, film, video youtube, instagram dan masih banyak lagi. Lalu untuk remaja kebanyakan menggunakan platform youtube dan instagram. Platform ini digunakan untuk berbagai macam kebutuhan seperti mencari informasi, berita maupun hiburan.

Fakta-Fakta Lapangan

Penyebaran informasi seputar olahraga dan gaya hidup sehat sudah terjadi di masyarakat. Dari banyaknya media yang digunakan, media audio visual adalah media yang paling mudah untuk dimengerti. Pada umumnya, tujuan dari penyebaran informasi ini adalah untuk mengajak masyarakat untuk hidup sehat dan berolahraga. Tetapi berdasarkan hasil pengamatan, kebanyakan dari video-video tersebut lebih berisi tentang promosi untuk produk-produk kesehatan dan olahraga yang ada. Penulis beranggapan hasil dari video-video tersebut kurang menekankan tentang ilmu berolahraga dan kesehatan yang seharusnya menjadi tujuan utamanya.

Usulan Pemecahan Masalah

Media yang disarankan adalah media Audio Visual berupa Video karena remaja sekarang lebih banyak menggunakan media Audio Visual untuk berbagai kebutuhan seperti mencari informasi atau hiburan. Lalu media Audio Visual lebih efektif karena bisa menyampaikan dapat menyampaikan pesan moral kepada *audience* dan dapat menunjukkan dengan tepat dan detail gerakan berolahraga yang benar.

Konsep Perancangan

Target Audience

Target audience perancangan adalah anak remaja yang sedang kuliah.

- Demografis :
Remaja berstatus mahasiswa berumur 18 – 23 tahun, pria dan wanita. Status ekonomi menengah keatas.
- Geografis :
Kota Surabaya.
- Psikografis :
Suka mencoba hal hal yang baru dan aktif bersosialisasi serta mengikuti kegiatan kepanitiaan di kampus.

Memmbuat video edukasi tentang pola hidup sehat dan olahraga bodybuilding dengan menyediakan narasumber. Di video tersebut akan dijelaskan manfaat dari pola hidup sehat dan rajin berolahraga.

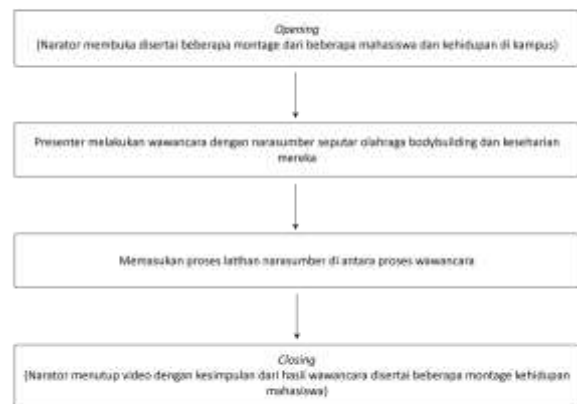
Format Program

- Jenis Video : Video Dokumenter bersifat Edukasi
- Spesifikasi : Video digital dengan resolusi Full HD/1080p (16:9), H264(mp4)
- Judul Video : Workout is more than lifting weights

Tujuan Program

Untuk memotivasi remaja agar rajin berolahraga dan mempraktekan gaya hidup sehat.

Storyline



Gambar 1. Skema Storyline

Sinopsis/Ringkasan Cerita

Sequence 1: Opening

Narator membuka disertai beberapa montage dari beberapa mahasiswa dan kehidupan di kampus.

Sequence 2: Wawancara dengan ketiga narasumber, disertai montage dari proses latihan mereka.

Presenter mewawancarai narasumber dengan pertanyaan sebagai berikut :

- Berapa lama sudah melakukan olahraga bodybuilding dan kenapa memilih olahraga bodybuilding.
- Menjelaskan dampak dampak positif dari olahraga bodybuilding.

- Untuk dapat hasil yang maximal dari olahraga bodybuilding, apa saja hal-hal yang dilakukan dan dipertibangkan.
- Tantangan terberat saat menjalani pola hidup bodybuilder, dan cara melewati tantangan tersebut.
- Dengan pola hidup yang sudah dijalani, apakah sepadan dengan hasil yang mereka terima.
- Penyesalan yang pernah dilakukan saat menjalani pola latihan bodybuilding(contoh: bolos latihan).
- Saran buat remaja agar menjalani pola hidup sehat(olahraga, jaga pola makan, dll) Saran untuk para remaja agar termotivasi untuk menjalani pola hidup sehat dan rajin berolahraga.
- Hasil dari ketiga wawancara akan dicampur dan ditata semenarik mungkin agar *audience* mengerti dan termotivasi untuk melakukan pola hidup sehat.

Sequence 3: Kesimpulan dari seluruh hasil wawancara dan

Narator menutup video dengan suatu kesimpulan dari seluruh hasil wawancara disertai beberapa montage dari beberapa mahasiswa dan kehidupan di kampus.

Produksi

Setelah dilakukan pembuatan storyline maka dilanjutkan ke proses syuting yang sudah disepakati oleh pihak-pihak yang bersangkutan. Kemudian dilanjutkan dengan proses editing yang disesuaikan dengan storyline awal.



Gambar 2. Editing Video

Karya Final

Hasil akhir video berdurasi 13:29 menit dan di-*upload* ke *platform* Instagram dan YouTube dengan judul “Workout Is More Than Lifting Weights”.



Gambar 3.1 Screenshot Karya Final



Gambar 3.2 Screenshot Karya Final



Gambar 3.3 Screenshot Karya Final

Simpulan

Berhasilnya penyampaian suatu informasi kepada masyarakat adalah dari media yang digunakan. Media yang paling mudah dimengerti oleh banyak orang adalah media audio visual karena media ini menggunakan indera pengelihat dan pendengaran. Di dalam karya ini mengandung banyak sekali informasi dan untuk harus di buat secara menarik agar informasi yang ada dapat tersampaikan. Oleh karena itu media audio visual adalah media yang cocok untuk menyampaikan informasi ini.

Daftar Pustaka

- Binaraga. (2019). *Wikipedia*.
- Effendy, O. U. (1986). *Dimensi-Dimensi Komunikasi*. Bandung: Rosda Karya.
- Mengenal Jenis Latihan di tempat fitnes (Gym)*.
(n.d.). Retrieved from
SUPLEMENGYM.COM:
http://suplemengym.com/be_fit/15_Jenis-Latihan-Gym.html
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pengertian Motivasi, Jenis dan Faktor Motivasi Menurut Para Ahli*. (n.d.). Retrieved from
Maxmanroe:
<https://www.maxmanroe.com/vid/sosial/pengertian-motivasi.html>
- Rahmawati, A. P. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. (2009). In Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widharma, W. (2017, February 8). *Sejarah Singkat Lahirnya Film*. Retrieved from CSinema:
<http://csinema.com/sejarah-singkat-lahirnya-film/>
- Yulianti, R. &. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.