

**PENCIPTAAN PROGRAM TELEVISI MAGAZINE  
“WORKOUT MAGZ” EPISODE “FAT AND BURN IT”  
DENGAN GAYA VISUAL POP**

**SKRIPSI PENCIPTAAN SENI**  
untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai derajat Sarjana Strata 1  
Program Studi Televisi dan Film



Disusun oleh  
Asna Fredy Santoso  
NIM : 1110576032

**PROGRAM STUDI TELEVISI DAN FILM  
JURUSAN TELEVISI  
FAKULTAS SENI MEDIA REKAM  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA**

**2017**

PENCIPTAAN PROGRAM TELEVISI *MAGAZINE*  
“*WORKOUT MAGZ*” EPISODE “*FAT AND BURN IT*”  
DENGAN GAYA VISUAL POP

SKRIPSI PENCIPTAAN SENI  
untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai derajat Sarjana Strata 1  
Program Studi Televisi dan Film



Disusun oleh  
Asna Fredy Santoso  
NIM : 1110576032

PROGRAM STUDI TELEVISI DAN FILM  
JURUSAN TELEVISI  
FAKULTAS SENI MEDIA REKAM  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA

2017



**LEMBAR PENGESAHAN**

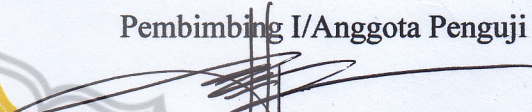
Skripsi Penciptaan Seni yang berjudul :

**PENCIPTAAN PROGRAM TELEVISI *MAGAZINE*  
“*WORKOUT MAGZ*” EPISODE “*FAT AND BURN IT*”  
DENGAN GAYA VISUAL POP**


yang disusun oleh  
**ASNA FREDY SANTOSO**  
NIM 1110576032

Telah diuji dan dinyatakan lulus oleh Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi S1 Televisi dan Film FSMR ISI Yogyakarta, yang diselenggarakan pada tanggal 11 JAN 2017

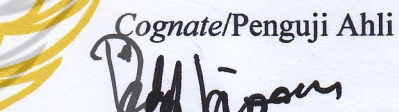
Pembimbing I/Anggota Penguji

  
**Endang Mulyaningsih, S.IP., M.Hum.**  
NIP 19690209 199802 2 001

Pembimbing II/Anggota Penguji

  
**Nanang Rakhmad Hidayat, M.Sn.**  
NIP 19960510 199802 1 006

Cognate/Penguji Ahli


  
**Deddy Setyawan, M.Sn.**  
NIP. 19760729 200112 1 002

Ketua Program Studi/Ketua Penguji

  
**Agnes Widiasmoro, S.Sn., M.A.**  
NIP.19780506 200501 2 001

Mengetahui

**Dekan,  
Fakultas Seni Media Rekam**

  
**Marsudi, S.Kar., M.Hum.**  
NIP 19610710 198703 1 002





**LEMBAR PERNYATAAN  
KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ASNA FREDY SANTOSO  
NIM : 1110576032  
Judul Skripsi : **PENCIPTAAN PROGRAM MAGAZINE  
"WORKOUT MAGZ" EPISODE "FAT AND BURN IT"  
DENGAN GAYA VISUAL POP**

Dengan ini menyatakan bahwa dalam Skripsi Penciptaan Seni saya tidak terdapat bagian yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan juga tidak terdapat karya atau tulisan yang pernah ditulis atau diproduksi oleh pihak lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah atau karya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan saya bersedia menerima sanksi apapun apabila di kemudian hari diketahui tidak benar.

Yogyakarta, 12 Januari 2017  
Yang Menyatakan,



ASNA FREDY SANTOSO  
NIM. 1110576032



## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penciptaan seni dengan judul Penciptaan Program Televisi *Magazine "Workout Magz"* Episode *"Fat and Burn it"* Dengan Gaya Visual Pop. Berbagai hal yang terjadi selama proses penyusunan laporan dan pembuatan karya tugas akhir ini menjadi pembelajaran serta pengalaman yang berharga dan tak terlupakan bagi penulis. Penyusunan laporan dan pembuatan karya tugas akhir merupakan syarat kelulusan guna mencapai gelar Sarjana Seni.

Tugas akhir merupakan langkah awal dalam berkarya sebelum membuat karya-karya selanjutnya yang lebih baik. Proses pembuatan tugas akhir yang panjang dan penuh perjuangan menjadi modal sebelum berproses di dunia luar bangku kuliah. Penyusunan laporan dan pembuatan karya tugas akhir bertujuan untuk menambah wawasan keilmuan serta mengembangkan kreativitas. Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan dan pembuatan karya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Bantuan berupa material maupun spiritual telah diberikan dari lingkungan keluarga, para sahabat serta lingkup kampus Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Rasa terima kasih serta segala penghargaan yang pantas penulis sampaikan kepada :

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya.
2. Ayah, Ibu dan Kakak tercinta atas doa sepanjang malam dan dukungan yang telah diberikan.
3. Marsudi, S.Kar, M.Hum, selaku Dekan Fakultas Seni Media Rekam.
4. Agnes Widiasmoro, S. Sn., M.A. selaku Ketua Jurusan Televisi dan Film, Fakultas Seni Media Rekam.
5. Endang Mulyaningsih, S. IP., M. Hum. selaku Dosen Pembimbing I
6. Nanang Rakhmad Hidayat, M.Sn. selaku Dosen Pembimbing II
7. Deddy Setyawan, M.Sn. selaku Penguji Ahli
8. Agnes Karina Pritha Atmani, M.T.I., selaku Dosen Wali.



9. Staf pengajar dan seluruh karyawan Jurusan Televisi dan Film, Fakultas Seni Media Rekam, ISI Yogyakarta.
10. Teman-teman angkatan 2011 Jurusan Televisi dan Film, Fakultas Seni Media Rekam, ISI Yogyakarta.
11. Tim riset dan produksi yang terlibat dalam penciptaan tugas akhir ini.
12. Aisyah Nurramadhani, Hendik Satria Purba, Retno Putri Andriyani, Aura Hening WD, Dhanu DN, Ahmad Kamil, Yundy Eko P, Pintoko Nurcahyani, Syamadra Swandika dan Indra Pranata.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan selama ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan dan pembuatan karya tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Kritik dan saran sangat penulis harapkan guna memberikan perubahan ke arah yang lebih baik. Penulis berharap semoga laporan dan karya tugas akhir ini dapat memberikan kontribusi positif dan manfaat bagi semua pihak.

Wassalamualikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 12 Januari 2017

Asna Fredy Santoso



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR FOTO.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penciptaan .....	1
B. Ide Penciptaan.....	4
C. Tujuan dan Manfaat.....	6
D. Tinjauan Karya .....	7
<b>BAB II OBJEK PENCIPTAAN DAN ANALISIS</b>	
A. Objek Penciptaan.....	11
1. Kesehatan .....	12
2. Olahraga .....	13
B. Analisis Objek .....	14
1. Rubrik <i>Do You Know</i> .....	14
2. Rubrik <i>Workout</i> Inspiratif.....	18
3. Rubrik <i>Let's Workout</i> .....	19
4. Rubrik <i>Workout News</i> .....	21
<b>BAB III LANDASAN TEORI</b>	
A. <i>Magazine</i> .....	24



B. Kesehatan.....	25
C. Gaya Pop.....	26
D. Desain Grafis .....	37
E. Animasi .....	39
F. Penyutradaraan.....	41
G. Produksi Televisi.....	47

#### **BAB IV KONSEP KARYA**

A. Konsep Estetik.....	48
1. Penyutradaraan .....	49
2. Videografi .....	50
3. Tata Artistik.....	51
4. Tata Suara .....	52
5. <i>Editing</i> .....	53
B. Desain Program .....	53
C. Desain Produksi .....	54
D. Konsep Teknis.....	66
1. Penyutradaran .....	66
2. Penulisan Naskah.....	66
3. Videografi .....	66
4. Tata Artistik.....	67
5. Tata Suara .....	67
6. Pencahayaan .....	68
7. <i>Editing</i> .....	68

#### **BAB V PERWUJUDAN DAN PEMBAHASAN KARYA**

A. Tahapan Perwujudan Karya .....	69
1. <i>Pre Production Planning</i> .....	69
a. Ide.....	69
b. Riset .....	71
c. Naskah.....	72

d. Pembentukan Kerabat Kerja .....	72
e. Rapat Produksi .....	74
f. <i>Hunting</i> Lokasi .....	75
g. <i>Floor Plan</i> .....	79
h. <i>Casting Host</i> dan Pemilihan Narasumber .....	80
i. Persiapan Artistik .....	82
j. <i>Budgeting Planning</i> .....	83
k. Jadwal Produksi .....	84
2. <i>Setup and Rehearsal</i> .....	84
3. <i>Production</i> .....	85
4. <i>Post Production</i> .....	86
B. Pembahasan Karya .....	88
1. Pembahasan Program Televisi <i>Magazine “Workout Magz”</i> .....	88
a. Judul Program .....	88
b. Format Acara .....	88
c. Target Penonton .....	89
d. Visual .....	89
2. Penyutradaraan .....	89
3. Unsur Sinematik .....	90
a. <i>Mise en Scene</i> .....	90
b. Sinematografi .....	92
c. Elemen Suara .....	92
d. Elemen <i>Editing</i> .....	92
C. Pembahasan Segmen Program .....	93
1. Segmen 1 .....	93
2. Segmen 2 .....	98
3. Segmen 3 .....	100
4. Segmen 4 .....	103
5. <i>Bumper</i> .....	106
D. Penerapan Gaya Visual Pop .....	109
E. Kendala Dalam Perwujudan Karya .....	116



**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	117
B. Saran .....	118

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>119</b>
-----------------------------	------------

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.	Screenshot bumper in <i>Men's Health</i> .....	7
Gambar 1.2.	Screenshot rubrik <i>Workouts Men's Health</i> .....	7
Gambar 1.3.	Screenshot instruksional <i>Body hold</i> .....	7
Gambar 1.4.	Screenshot instruksional <i>Body chin up</i> .....	7
Gambar 1.5.	Screenshot promo <i>Funventure</i> .....	8
Gambar 1.6.	Screenshot <i>Funventure</i> episode <i>Motor Trail Adventure</i> ....	8
Gambar 1.7.	Screenshot bumper in <i>d'SIGN</i> .....	8
Gambar 1.8.	Screenshot kolase gambar.....	8
Gambar 1.9.	Screenshot kolase gambar <i>interview 1</i> .....	9
Gambar 1.10.	Screenshot kolase gambar <i>interview 2</i> .....	9
Gambar 1.11.	Screenshot contoh <i>motion graphic 1</i> .....	9
Gambar 1.12.	Screenshot contoh <i>motion graphic 2</i> .....	9
Gambar 1.13.	Screenshot bumper in segment <i>what's in</i> .....	10
Gambar 1.14.	Screenshot contoh <i>motion graphic 3</i> .....	10
Gambar 2.1.	Transformasi Mike setelah melakukan gaya hidup yang lebih sehat.....	18
Gambar 2.2.	Salah satu gerakan latihan <i>street workout</i> yang memanfaatkan fasilitas publik.....	19
Gambar 2.3.	Contoh variasi <i>push up</i> .....	20
Gambar 2.4.	Contoh gerakan <i>squat</i> .....	20
Gambar 2.5.	Gerakan <i>pull up</i> .....	21
Gambar 2.6.	Gerakan <i>dips</i> .....	21
Gambar 2.7.	<i>Surf Coast Century 2014</i> .....	22
Gambar 2.8.	<i>Running the Endurancelife coastal trail series</i> .....	22
Gambar 2.9.	Anggota <i>Playon Jogja</i> .....	23
Gambar 3.1.	<i>Campbell's Soup Cans, 1962, PopArt</i> by Andy Warhol....	27
Gambar 3.2.	<i>Pop Art Advertising by Cola</i> by John Clem Clarke.....	28
Gambar 3.3.	<i>1st August 1981, MTV is officially launched</i> .....	29
Gambar 3.4.	<i>'I was a Rich Man's Plaything'</i> , 1947 by Eduardo	



	Paolozzi.....	31
Gambar 3.5.	Marilyn Monroe <i>Pop Art</i> by Andy Warhol.....	32
Gambar 3.6.	Marilyn Monroe by Andy Warhol, 1976.....	33
Gambar 3.7.	<i>Thinking of Him</i> by Roy Lichtenstein, 1963.....	33
Gambar 3.8.	Andy Warhol, <i>Marilyn Diptych</i> , 1962.....	35
Gambar 3.9.	<i>Vintage pop art advertising</i> .....	35
Gambar 3.10.	<i>Mail me art</i> , 1962 by Tom Wesselmann.....	36
Gambar 3.11.	<i>Retroactive 1</i> , 1964 by Robert Rauschenberg.....	37
Gambar 4.1.	Referensi <i>setting</i> pengambilan gambar host.....	51
Gambar 4.2.	Referensi properti yang akan digunakan sebagai pendukung gaya pop art.....	52
Gambar 4.3.	Rancangan <i>floor plan setting</i> artistik.....	52
Gambar 5.1.	Hutan Pinus Imogiri.....	79
Gambar 5.2.	Gumuk Pasir Parangkusumo.....	79
Gambar 5.3.	Pantai Parangkusumo.....	80
Gambar 5.4.	Desain identitas program di studio.....	84
Gambar 5.5.	<i>Screenshot master camera</i> .....	94
Gambar 5.6.	<i>Screenshot tracking shot</i> .....	94
Gambar 5.7.	<i>Screenshot VT of The Day</i> .....	95
Gambar 5.8.	<i>Screenshot</i> salah satu rubrik <i>Workout Magz</i> .....	95
Gambar 5.9.	<i>Screenshot</i> adegan Astrid membuat salad.....	96
Gambar 5.10.	<i>Screenshot</i> adegan Astrid dan Bagas membahas <i>healthy food</i> .....	96
Gambar 5.11.	<i>Screenshot</i> grafis kandungan gizi pada satu <i>slice pizza</i> .....	96
Gambar 5.12.	<i>Screenshot</i> grafis tipografi.....	97
Gambar 5.13.	<i>Screenshot</i> Narasumber ahli gizi ( <i>Nutritionists</i> ).....	97
Gambar 5.14.	<i>Screenshot split screen</i> kegiatan masyarakat.....	97
Gambar 5.15.	<i>Screenshot</i> grafis makanan yang dibutuhkan dalam satu hari.....	98
Gambar 5.16.	<i>Screenshot</i> animasi penjelasan jenis-jenis obesitas.....	98
Gambar 5.17.	<i>Screenshot</i> adegan Astrid tidak percaya diri dengan	

	postur tubuhnya.....	99
Gambar 5.18.	<i>Screenshot</i> grafis rumus <i>Body Mass Index</i> .....	99
Gambar 5.19.	<i>Screenshot</i> Michael Bennard sebagai narasumber inspiratif.....	100
Gambar 5.20.	<i>Screenshot</i> kegiatan Michael Bennard.....	100
Gambar 5.21.	<i>Screenshot</i> kegiatan Micahel bersama Komunitas L-Men Semarang.....	100
Gambar 5.22.	<i>Screenshot</i> adegan saat Bagas menggoda Astrid.....	101
Gambar 5.23.	<i>Screenshot</i> pergatian pakaian yang dikenakan <i>host</i> .....	101
Gambar 5.24.	<i>Screenshot</i> pergatian pakaian yang dikenakan <i>host</i> .....	102
Gambar 5.25.	<i>Screenshot</i> <i>host</i> dan narasumber melakukan gerakan instruksional.....	102
Gambar 5.26.	<i>Screenshot</i> salah satu gerakan dari instruksional.....	103
Gambar 5.27.	<i>Screenshot</i> menu latihan dalam <i>Freeletics</i> .....	103
Gambar 5.28.	<i>Screenshot</i> Komunitas <i>Freeletics</i> saat latihan.....	103
Gambar 5.29.	<i>Screenshot</i> Grafis akun Instagram <i>Workout Magz</i> .....	104
Gambar 5.30.	<i>Screenshot</i> petunjuk menjawab <i>quiz</i> .....	104
Gambar 5.31.	<i>Screenshot</i> adegan Bagas menjahilin Astrid saat lari di <i>treadmil</i> .....	105
Gambar 5.32.	<i>Screenshot</i> <i>Closing</i> program <i>Workout Magz</i> .....	105
Gambar 5.33.	<i>Screenshot</i> <i>interview</i> narasumber di Hutan Pinus Imogiri.	106
Gambar 5.34.	<i>Screenshot</i> pengambilan gambar di Gumuk Pasir Parangkusumo.....	106
Gambar 5.35.	<i>Screenshot</i> pengambilan gambar di Pantai Parang Kusumo.....	106
Gambar 5.36.	<i>Screenshot</i> grafis informasi gelas jenis <i>hydrobag</i> .....	107
Gambar 5.37.	<i>Screenshot</i> grafis informasi gelas jenis <i>sport watch</i> .....	107
Gambar 5.38.	<i>Screenshot</i> <i>opening billboard</i> program “ <i>Workout Magz</i> ”.	108
Gambar 5.39.	<i>Screenshot</i> <i>Bumper In – Out</i> program “ <i>Workout Magz</i> ”..	109
Gambar 5.40.	<i>Screenshot</i> <i>Bumper</i> Rubrik Program “ <i>Workout Magz</i> ”.....	110
Gambar 5.41.	<i>Screenshot</i> adegan Astid dan Bagas yang ekspresif.....	111



Gambar 5.42.	<i>Screenshot variasi visual menggunakan teknik split screen.....</i>	111
Gambar 5.43.	<i>Screenshot Bumper penggunaan gambar (jpeg) dengan video.....</i>	112
Gambar 5.44.	<i>Screenshot Bumper mengkombinasikan foto dengan video.....</i>	112
Gambar 5.45.	<i>Screenshot mengkombinasikan motion graphic dengan video.....</i>	112
Gambar 5.46.	<i>Screenshot adegan Astrid mulai kelelahan saat indruksional.....</i>	113
Gambar 5.47.	<i>Screenshot setting dan property menggunakan warna-warna cerah.....</i>	113
Gambar 5.48.	<i>Screenshot penggunaan kostum menghindari warna-warna gelap.....</i>	114
Gambar 5.49.	<i>Screenshot visual repetisi.....</i>	114
Gambar 5.50.	<i>Screenshot tagline Program “Workout Magz” .....</i>	115
Gambar 5.51.	<i>Screenshot informasi rumus Body Mass Index (BMI).....</i>	115
Gambar 5.52.	<i>Screenshot tipografi penjas info penyakit disebabkan oleh lemak.....</i>	115
Gambar 5.53.	<i>Screenshot grafis tipografi pada penunjuk timbangan.....</i>	116
Gambar 5.54.	<i>Screenshot kolase gambar pada materi Host.....</i>	116
Gambar 5.55.	<i>Screenshot kolase gambar pada materi rubrik.....</i>	117

## DAFTAR FOTO

Foto 5.1.	Bersama <i>crew</i> survei <i>setting host</i> .....	76
Foto 5.2.	Bersama <i>Art Team</i> menentukan <i>blocking property</i> .....	76
Foto 5.3.	Sudut lokasi wawancara ahli gizi.....	77
Foto 5.4.	Area <i>gym centre</i> <i>Gardenia Sport Centrei</i> .....	79
Foto 5.5.	Area <i>swimming pool</i> <i>Gardenia Sport Centre</i> .....	79
Foto 5.6.	Area <i>aerobic</i> <i>Gardenia Sport Centre</i> .....	79
Foto 5.7.	Area bersantai <i>Gardenia Sport Centre</i> .....	79
Foto 5.8.	Suasana latih Freeletics Yogyakarta.....	79
Foto 5.9.	Variasi gerakan Freeletics.....	79
Foto 5.10.	Bagas.....	81
Foto 5.11.	Astrid.....	81
Foto 5.12.	Bayu Dwiky Darmawan, S.Gz. ....	82
Foto 5.13.	Michael Bennard.....	82
Foto 5.14.	Adri Maulana.....	83
Foto 5.15.	Bobby Wicaksono.....	83
Foto 5.16.	Roostian Gamananda.....	83
Foto 5.17.	Playon Jogja berlari bersama-sama.....	83
Foto 5.18.	Desain identitas program sebagai <i>frontground</i> .....	84
Foto 5.19.	<i>Lobby</i> Hotel Tjokro Style Yogyakarta sebelum <i>dressing</i> ...	91
Foto 5.20.	<i>Lobby</i> Hotel Tjokro Style setelah <i>dressing</i> sebagai <i>setting living room</i> .....	92

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1.	<i>Treatment Program Magazine “Workout Magz”</i> .....	57
Tabel 4.2.	<i>Treatment Program Magazine “Workout Magz”</i> Episode “ <i>Fat an Burn it</i> ” .....	58
Tabel 4.3.	<i>Rundown Program Magazine “Workout Magz”</i> Episode “ <i>Fat an Burn it</i> ” .....	63
Tabel 5.1.	<i>Job Description</i> .....	74





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kelengkapan Formulir Tugas Akhir
- Lampiran 2. *Budgeting*
- Lampiran 3. *Working Schedule*
- Lampiran 4. *Call Sheet*
- Lampiran 5. Naskah *Host*
- Lampiran 6. *Floor Plan*
- Lampiran 7. Dokumentasi Produksi
- Lampiran 8. Desain Cover DVD dan Label CD
- Lampiran 9. Poster Skripsi Penciptaan Seni
- Lampiran 10. Poster *Screening*, Katalog, dan Undangan
- Lampiran 11. Dokumentasi *Screening*
- Lampiran 12. Daftar Hadir Peserta *Screening*





**Yang membatasi perubahan adalah *mindset***  
**Jika *mindset* bekerja penuh dalam niat perubahan**  
**Maka kekuatan pikiran akan menuntun dalam perubahan**  
***“Orandum est ut sit mens sana in corpore sano”***

## ABSTRAK

Tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan akan berdampak pada metabolisme tubuh dan dapat terlihat pada postur tubuh, misalnya obesitas. Obesitas terjadi akibat dari penimbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pembakaran lemak yaitu kegiatan olahraga. Olahraga bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Banyak olahraga yang mudah dilakukan tanpa persiapan peralatan dan tempat khusus. Berdasarkan hal tersebut, program acara televisi yang menghadirkan informasi seputar kesehatan dan olahraga sangat dibutuhkan sebagai acuan dalam menjalankan gaya hidup yang lebih sehat.

Program acara televisi yang membahas seputar kesehatan dan olahraga akan disajikan dengan format *magazine* dengan judul program “*Workout Magz*”. Format *magazine* dipilih agar dalam satu episode dapat memberikan beberapa informasi berdasarkan rubrik yang ditentukan. Gaya visual pop dipilih sebagai daya tarik visual program, supaya menghilangkan kesan kaku dan ilmiah dalam bidang kesehatan dan olahraga.

Program televisi *magazine* “*Workout Magz*” dikemas dalam empat rubrik yang menarik yaitu yaitu “*Do You Know?*”, “*Workout Inspiratif*”, “*Let’s Workout*” dan “*Workout News*”. Setiap rubrik tersebut bertujuan untuk memberikan informasi mengenai permasalahan kesehatan dan olahraga, memberikan fakta atas permasalahan tersebut dan memberikan jalan keluar dalam menghadapi permasalahan dalam kesehatan dan olahraga. Gaya pop diterapkan dalam beberapa aspek yaitu gaya penyampaian melalui naskah, visual pendukung informasi dan *setting*.

Kata kunci: Program Televisi *Magazine*, Kesehatan dan Olahraga, Gaya Visual Pop



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penciptaan

Bagi setiap orang menaikkan atau menurunkan berat badan bukan hal yang mudah. Setiap orang menginginkan berat badan proposional, namun melihat gaya hidup yang semakin mudah menjadikan apa yang diinginkan lebih mudah didapat seperti dalam hal makanan. Saat ini terdapat berbagai layanan *delivery order* makanan yang bisa melayani melalui telepon, *smartphone* dan *website online*. Semakin mudah, orang semakin malas untuk bergerak dan melakukan kegiatan. Sedikit waktu yang dimiliki membuat makan cepat saji dipilih untuk santapan, tanpa memperhatikan gizi yang terkandung dan dampak bila terlalu sering dikonsumsi. Jika tidak memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan akan berdampak pada metabolisme tubuh dan dapat terlihat pada postur tubuh.

Postur tubuh yang gendut atau obesitas merupakan salah satu dampak dari tidak memperhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi dan seberapa sering makanan itu dikonsumsi. Seseorang dikatakan gemuk salah satunya karena ketidakseimbangan antara asupan kalori dengan pengeluaran energi. Jika seseorang mengonsumsi banyak kalori sementara pembakarannya energi kurang, maka cadangan kalori akan disimpan dalam bentuk lemak yang akan membuat berat badan orang tersebut meningkat.

Lemak adalah nama suatu golongan senyawa organik yang meliputi sejumlah senyawa yang terdapat di alam yang semuanya dapat larut dalam pelarut-pelarut organik tetapi sukar larut atau tidak larut dalam air. Lemak (*lipid*) merupakan makronutrien penghasil energi kedua, yang terus mengalami perkembangan. Lemak yang cukup dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas. Lemak juga merupakan zat terpenting dalam proses metabolisme tubuh. Beberapa contoh kegunaan dari lemak adalah sebagai pelindung tubuh dari serangan penyakit, sumber energi, pembentuk sel dalam tubuh, sumber asam lemak esensial, menghemat protein yang digunakan, alat angkut vitamin pelarut

lemak, memberikan rasa kenyang dan kelezatan, memelihara suhu tubuh, dan sebagai pelumas.

Asupan lemak yang cukup dapat bermanfaat baik bagi tubuh. Konsumsi lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kolesterol, darah tinggi, diabetes, dan juga masalah berat badan. Maka dari itu banyak orang yang sering menghindari makanan berlemak karena lemak dapat membuat tubuh gemuk dan beresiko terserang penyakit.

Tidak mengkonsumsi makanan berlemak saja tidak cukup, tetapi perlu mengatur pola makan dan olahraga. Olahraga tidak harus di tempat-tempat yang dikhususkan untuk berolahraga seperti tempat fitness, stadion olahraga, maupun dengan alat-alat mahal yang harus dimiliki. Ada beberapa olahraga yang bisa dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas umum yang biasanya tersedia di taman-taman kota. Olahraga seperti itu biasanya dikenal dengan *street workout*. *Street workout* adalah nama modern dari *body weight exercise* yaitu latihan yang menggunakan tubuh sebagai beban saat latihan. Olahraga ini biasanya dilakukan di taman-taman maupun area terbuka. Olahraga ini muncul di Indonesia pada tahun 2009 tepatnya di Kota Malang dan mulai berkembang di tahun 2014. Olahraga yang mudah untuk dilakukan tanpa menggunakan alat misalnya, lari atau yang sekarang sering dikenal dengan *running*.

*Running* umumnya dilakukan di lapangan, stadion, atau jalanan. Seiring dengan kepopuleran *running*, muncul varian baru untuk olahraga satu ini yaitu, *trail running*. *Trail running* adalah salah satu variasi lari yang berbeda karena menggunakan alam sebagai *track* larinya. Indonesia merupakan negara dengan potensial keindahan alam yang bisa di jelajahi lebih jauh dengan olahraga jenis ini.

Masyarakat Indonesia sendiri kurang akrab dengan jenis olahraga ini, atau olahraga lain yang sebenarnya mudah untuk dilakukan sehari-hari tanpa peralatan khusus tertentu. Ketidaktahuan ini bisa ditanggulangi dengan cara adanya program televisi yang mengangkat isu tentang kesehatan dan olahraga untuk masyarakat umum. Televisi sendiri adalah benda yang sangat akrab dengan kebiasaan masyarakat. Jika fakta tentang kesehatan dan olahraga dibuat secara

lebih menarik, program televisi diharapkan mampu menjadi tayangan yang tidak hanya menghibur tapi juga bermanfaat.

Program acara dalam televisi yang mengulas kesehatan sangat dibutuhkan di tengah program acara hiburan yang mulai banyak diproduksi. Informasi seputar kesehatan yang akan dihadirkan kepada penonton dikemas dan disajikan dalam bentuk program *magazine*. Format *magazine* dipilih agar memberikan nuansa baru dalam program baru yang mengangkat tema kesehatan dan olahraga yang biasanya dihadirkan dengan format talkshow. Program televisi *magazine* yang diberi judul “*Workout Magz*” akan membahas mengenai permasalahan – permasalahan yang sering dialami oleh anak muda, karena anak muda mulai tidak memperhatikan kesehatannya dan bisa dikatakan mulai acuh dengan kesehatan. Mereka mulai tersadar apabila suatu penyakit sudah terjadi. Mengambil permasalahan – permasalahan dalam anak muda sebagai program penolong anak muda dalam memahami cara mewujudkan gaya hidup sehat dan lebih sadar terhadap kesehatan.

Gaya visual mempunyai pengaruh dalam penyampaian sebuah informasi dan sebagai pendekatan kepada penonton agar mendapatkan informasi. Gaya visual pop dipilih sebagai daya tarik visual program yang ingin menghilangkan kesan kaku dan ilmiah dalam bidang kesehatan dan olahraga. Gaya pop banyak menjadi acuan seniman muda dalam berkarya, hal itu juga yang mempengaruhi dalam desain visual. Berbagai gaya seni rupa yang dikenal, gaya pop adalah gaya visual yang paling mudah kita temui di dalam dunia mereka. Pengaplikasian sering tampak dalam sampul, kaset, poster, kaos, tas, iklan, pada media cetak dan televisi. Bahkan grup-grup band masa kini menggunakan gaya pop dalam kemasan video klip dan desain posternya.

Budaya visual di dalam abad informasi dewasa ini memperlihatkan kecenderungan perkembangan yang semakin pesat. Perkembangan ini disebabkan ketergantungan yang sangat besar aspek sosial, ekonomi, politik, kebudayaan, pendidikan pada keberadaan teknologi visual, seperti televisi, komputer, video, internet dan aneka wujud visual dan produk visual lainnya. Perkembangan visual ini menciptakan sebuah gaya visual dalam berbagai media, termasuk televisi.



Gaya visual yang dijadikan acuan dalam program ini adalah gaya pop yang bersumber dari karya-karya desain grafis yang dihasilkan oleh para desainer Barat, yakni desainer yang berdomisili di Eropa, Amerika Utara, maupun Amerika Latin. Ciri-ciri visualnya menampilkan warna-warna yang mencolok mata dan kontras, komposisi yang cenderung acak dan bebas, tampilan tipografi yang beraneka ragam dan cenderung ekspresif, serta ilustrasi pada karya desain grafis yang tampil dengan kuat, memenuhi bidang desain, serta memiliki peran penting dalam upaya penyampaian pesan, sekalipun bersifat non-verbal. Selain itu, ilustrasi yang ditampilkan tidak hanya berupa tulisan tangan, tetapi juga hasil fotomontase, serta hasil fotografi yang diolah lagi dengan program komputer. Karya-karya yang digunakan sebagai referensi karya-karya yang dipengaruhi oleh karya-karya seniman pop pada tahun 1960an, seperti Andy Warhol, Richard Hamilton, Jasper John, Roy Lichtenstein, yang ditampilkan secara lebih kontemporer.

Berbagai kelebihan dari gaya pop membuat gaya visual tersebut dapat diaplikasikan ke dalam berbagai media termasuk televisi. Kekuatan dan kecanggihan media televisi dapat memberikan keuntungan, pengemasan terhadap pesan-pesan khusus tentang seni kontemporer yang biasa diungkapkan media dengan bahasa yang sulit bagi masyarakat awam dapat ditampilkan dengan bahasa populer dan visualisasi khusus. Gaya pop dalam program ini terdapat pada penggunaan properti dari *setting* ruang pembawa acara, warna-warna yang mencirikan gaya pop yaitu warna-warna cerah dan menonjol. Selain itu, dalam grafis dan bumper juga menggunakan gaya pop, dan memberikan kolase gambar dalam editing sebagai variasi gambar yang menarik.

## **B. Ide Penciptaan Karya**

Ide awal dalam menciptakan program *magazine* ini dari keresahan diri sendiri yang setelah berhasil menaikan berat badan namun sedang mengalami kondisi *over weight* dan kesulitan untuk menurukannya agar mendapatkan berat badan yang proposional. Berdasarkan keresahan yang dialami sehingga tercipta ide untuk membuat media informasi mengenai kesehatan dan olahraga.

Penciptaan karya program *magazine* ini diharapkan dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain yang sedang mengalami keadaan yang sama.

Mengatur pola makan, pola tidur, dan semua mengenai gaya hidup sehat memerlukan beberapa referensi dalam menjalankannya. Referensi dalam menciptakan suatu gaya hidup yang sehat sebaiknya didasari riset dari sumber-sumber yang tepat, dapat menguasai permasalahan kesehatan dan memberikan solusi yang tepat. Data sumber yang jelas sebagai referensi diharapkan dapat membantu dalam memahami sorotan tentang kesehatan dan olahraga. Kesehatan dan olahraga memiliki sebab akibat yang dapat terlihat dalam tubuh manusia. Orang yang rajin berolahraga setiap harinya, memiliki resiko rendah dalam permasalahan kesehatan. Mengonsumsi makanan yang sehat juga merupakan salah satu hal penting, karena beberapa penyakit yang timbul berasal dari apa yang dimakan dan seberapa banyak makanan tersebut dikonsumsi (Mansjoer, 1999:50).

Selain mengonsumsi makanan yang sehat dan dibutuhkan oleh tubuh, olahraga juga penting untuk menjaga kesehatan. Olahraga yang teratur sangat bermanfaat dalam metabolisme dan menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan segar. Olahraga bisa dilakukan kapan saja baik di luar ruangan maupun di dalam ruangan. Tidak perlu harga mahal untuk olahraga karena ada olahraga yang tidak mengeluarkan biaya, bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja seperti *jogging*, senam, yoga, dan olahraga yang menjadikan tubuh menjadi beban seperti *push up*.

Informasi tentang kesehatan dan olahraga tersebut dirangkum dalam format program televisi *magazine* bernama "*Workout Magz*". "*Workout Magz*" adalah sebuah program *magazine* yang menyajikan informasi penting dan menarik dari dunia olahraga dan kesehatan. Acara ini dikemas dengan format *magazine* yang tersaji dalam beberapa rubrik dan sesuai tema dengan minat dari target penontonnya. Acara yang telah mengudara menghadirkan beberapa ahli kesehatan yang membahas tentang sebuah tema kesehatan yang tersaji persegmen yaitu obrolan antara *host* dan narasumber, contohnya *Men's Health* yang disiarkan melalui *website online* Youtube dan Dr. OZ Indonesia (Trans TV).

Judul program berasal dari kata bahasa Inggris “*Workout*” yang artinya latihan. Ide pemberian judul berawal dari *hashtag* di media sosial Instagram, didalam *hashtag* tersebut banyak informasi latihan-latihan dalam olahraga dan beberapa tips kesehatan mulai dari gaya hidup sampai tips dalam membuat makanan dan minuman sehat yang bisa di contoh untuk dilakukan sendiri. Berdasarkan alasan tersebut maka di gunakanlah kata *Workout* sebagai judul program *magazine* yang membahas tentang kesehatan dan olahraga.

Program *magazine* “*Workout Magz*” menyajikan informasi olahraga dan kesehatan yang mempunyai 4 (empat) rubrik di setiap episodenya dengan durasi 30 menit yang masih menarik dan layak untuk ditonton sepanjang waktu. Acara ini dipandu oleh *host* yang juga mempunyai pengalaman di bidang olahraga dan kesehatan akan menghantarkan penonton menyaksikan liputan-liputan sesuai tema yang akan dibahas. Rurik-rubrik yang akan dibahas meliputi pengetahuan tentang suatu permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh anak muda. Selain itu menghadirkan solusi dan informasi mengenai dunia kesehatan dan olahraga.

### **C. Tujuan dan Manfaat**

#### **Tujuan:**

1. Penciptaan program televisi *magazine* ini bertujuan untuk membantu masyarakat dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan dan olahraga yang teratur.
2. Karya seni yang mengangkat tema kesehatan dan olahraga juga membantu penonton dalam memahami permasalahan di dunia kesehatan dan memberi solusi untuk mengatasinya.

#### **Manfaat:**

1. Sebagai salah satu alternatif sajian hiburan yang membahas dunia kesehatan dan olahraga.
2. Sebagai sumber pengetahuan bagi penonton dalam menjalani gaya hidup yang sehat.



3. Sebagai referensi untuk penonton dalam melakukan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan.

#### D. Tinjauan Karya

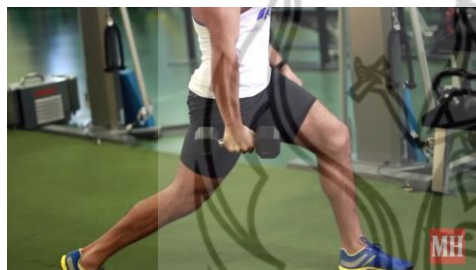
##### 1. *Men's Health* – Youtube



Gambar 1.1. *Screenshot bumper in Men's Health*



Gambar 1.2. *Screenshot rubrik Workouts Men's Health*



Gambar 1.3. *Screenshot instruksional Body hold*

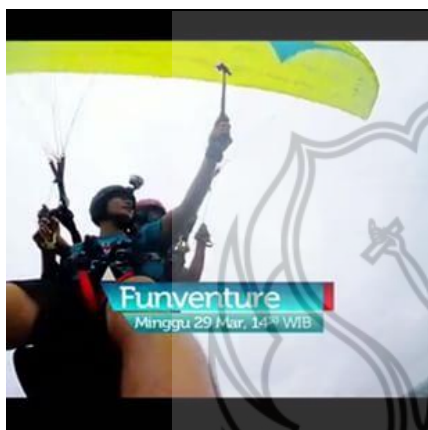


Gambar 1.4. *Screenshot instruksional Body chin up*

*Men's Health* adalah salah satu program *magazine* yang hanya ditayangkan di *website* Youtube. *Men's Health* memberikan banyak tanyangan dalam beberapa rubrik seperti *workouts*, *sex and women*, *food and drinks*, dan *cover shoot* berupa *behind the scene* dalam pembuatan majalah *Men's Health*. *Viewer Men's Health* yang sudah mencapai satu juta lebih di beberapa rubriknya menjadikan *Men's Health* sebagai referensi dalam pengemasan Program *magazine Workout Magz* pada rubrik *Let's Workout*. Intruksional *workout* dalam program *Men's Health* dipandu oleh seorang instruktur, namun yang membedakan dalam penyampaian rubrik *Let's Workout* akan dipandu oleh instruktur dan diikuti oleh *host* juga yang akan mempraktikkan gerakan dari instruktur.

## 2. Funventure – Kompas TV

Referensi lain program *magazine Workout Magz* adalah program Funventure yang ditayangkan setiap hari Minggu pukul 14.00 WIB, yang disiarkan oleh Kompas TV. Funventure merupakan program yang membahas suatu komunitas unik yang ada di beberapa daerah. Materi acara yang ditampilkan merupakan komunitas-komunitas yang banyak menggemari kegiatan olahraga unik dan mulai banyak diminati. Materi serupa akan menjadi sorotan pada rubrik *Workout News* sebagai referensi olahraga yang bisa dicoba oleh penonton.



Gambar 1.5. *Screenshot* promo Funventure



Gambar 1.6. *Screenshot* Funventure episode *Motor Trail Adventure*

## 3. d'SIGN – Net TV



Gambar 1.7. *Screenshot* bumper in d'SIGN



Gambar 1.8. *Screenshot* kolase gambar

Program d'SIGN adalah sebuah program majalah yang mengulas tentang karya dunia desain, baik karya arsitektur yang unik dan menarik, ide desain

interior yang inspiratif, desain furnitur yang kreatif, hingga berbagai gaya seni yang menjadi referensi gaya desain. Program ini tayang setiap Sabtu dan Minggu pukul 16.00 WIB.

Pengambilan gambar program d'SIGN yang banyak menyisipkan varian gambar dan *shot size* yang diambil dari beberapa *angle* berbeda akan menjadi referensi dalam pengambilan gambar program *magazine Workout Magz*. Tata visual yang menarik dalam program *magazine Workout Magz* akan menggunakan editing kolase dan *split screen* sebagai variasi gambar yang berbeda.



Gambar 1.9. Screenshoot kolase gambar *interview 1*



Gambar 1. 10. Screenshoot kolase gambar *interview 2*

#### 4. *iLook* – Net TV



Gambar 1.11. Screenshoot contoh *motion graphic 1*



Gambar 1.12. Screenshoot contoh *motion graphic 2*

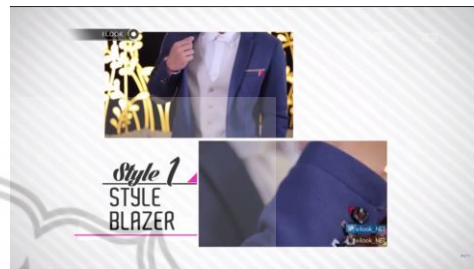
*iLook* adalah program yang membahas berbagai pernik-pernik yang berhubungan dengan *fashion*. Acara ini juga akan memberikan tips yang bermanfaat dan dapat dijadikan acuan *fashion* bagi masyarakat Indonesia. Acara yang menginspirasi beberapa penonton dalam memperhatikan dan mengetahui *trend fashion* masa kini. Pengemasan program dengan menggunakan *motion*

*graphic* dalam melengkapi informasi yang disampaikan menambah ketertarikan program ini.

Penggunaan *motion graphic* berupa *text*, *bumper*, warna-warna cerah, kolase gambar dan *split screen* dalam program *iLook* akan menjadi referensi yang akan digunakan dalam program *magazine Workout Magz*. Gaya visual pop yang digunakan untuk memperjelas informasi yang disampaikan dan menambah daya tarik visual program.



Gambar 1.13. Screenshot bumper segment whats in



Gambar 1.14. Screenshot contoh motion graphic 3