

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tugas akhir ini berangkat dari permasalahan umum yang sering dihadapi oleh individu dengan tipe tubuh *ectomorph*, yaitu kesulitan dalam membangun massa otot dan menjaga konsistensi latihan fisik. Melalui pendekatan visual yang dirancang komunikatif, buku *Ectomorphosis* disusun sebagai panduan awal latihan fisik berbasis *bodyweight* yang realistis, progresif, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Selama proses perancangan, berbagai aspek ditekankan mulai dari pemilihan gaya ilustrasi, penyusunan materi latihan yang disesuaikan dengan kemampuan awal, hingga penyisipan elemen interaktif berupa *QR code* sebagai penunjang pemahaman teknis gerakan. Semua elemen visual dirancang untuk mendukung kenyamanan membaca serta membangun kedekatan emosional antara pembaca dan materi. Karakter yang digunakan dalam buku juga dikembangkan berdasarkan pengalaman pribadi penulis sebagai seorang *ectomorph*, sehingga buku ini membawa nuansa reflektif sekaligus inspiratif.

Proses visualisasi melalui *layout*, ilustrasi, hingga penyusunan narasi latihan dan refleksi diri menunjukkan bahwa desain grafis bukan hanya soal tampilan, melainkan juga alat untuk membangun komunikasi dan transformasi psikologis. Buku ini tidak hanya memberi informasi teknis, namun berusaha mengajak pembaca untuk menyadari potensi diri, membangun kebiasaan kecil, dan mengatasi ketidakpastian dalam proses perubahan fisik dan mental.

Dengan jumlah halaman 70 dan konten yang dibangun secara progresif selama 30 hari, *Ectomorphosis* diharapkan dapat menjadi media awal yang tidak membebani, namun cukup menantang bagi pemula. Secara keseluruhan, karya ini berhasil menunjukkan bahwa pendekatan visual dapat menjembatani dunia desain komunikasi dengan gaya hidup sehat secara fungsional dan menyentuh sisi personal audiens.

B. Saran

Dalam pengembangan selanjutnya, penulis menyarankan agar buku ini dapat dijadikan proyek berkelanjutan yang lebih luas jangkauannya, misalnya dalam bentuk buku digital interaktif, aplikasi *mobile*, atau platform pembelajaran daring. Hal ini dapat memungkinkan pengguna untuk melacak progres, menyesuaikan tingkat latihan, hingga mendapatkan masukan langsung secara visual dan auditori.

Dari sisi desain, pengembangan gaya ilustrasi dan variasi visual dapat terus disesuaikan dengan *feedback* pengguna. Elemen seperti infografis, animasi ringan, atau integrasi media sosial dapat memperkuat daya tarik dan memperluas cakupan audiens. Di samping itu, perlu juga dipertimbangkan penguatan materi edukasi tambahan seperti nutrisi dasar untuk *ectomorph*, pola istirahat, dan pengelolaan stres agar pembaca mendapat gambaran yang lebih utuh tentang proses transformasi kebugaran.

Penulis juga menyadari bahwa pengalaman pribadi yang menjadi dasar karya ini tidak bersifat universal. Oleh karena itu, pendekatan yang adaptif dan terbuka terhadap konteks pembaca sangat penting untuk pengembangan versi selanjutnya. Diharapkan karya ini dapat menjadi pemicu dan inspirasi bagi desainer muda lain untuk mengangkat topik-topik kehidupan yang dekat dan nyata, melalui pendekatan visual yang berdampak.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Arnheim, R. (1954). *Art and visual perception: A psychology of the creative eye*. University of California Press.
- Arnheim, R. (1969). *Visual thinking*. University of California Press.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Clark, M. A., & Lucett, S. C. (2013). *NASM essentials of personal fitness training (5th ed.)*. Jones & Bartlett Learning.
- Ehret, A. (1922). *The science and fine art of food and nutrition*.
- Eskilson, S. J. (2007). *Graphic design: A new history*. Laurence King Publishing.
- Hewett, T. E. (2015). *Biomechanics of the musculoskeletal system*. University of Chicago Press.
- Hewett, T. E. (2015). *Strength training for endurance athletes*. Human Kinetics.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning (2nd ed.)*. Cambridge University Press.
- Meggs, P. B. (1998). *Type and image: The language of graphic design*. John Wiley & Sons.
- Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
- Rippetoe, M. (2004). *Starting strength: Basic barbell training (2nd ed.)*. Aasgaard Company.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective (6th ed.)*. Pearson Education.
- Sheldon, W. H. (1940). *The varieties of human physique*. Harper & Row.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive load theory*. Springer Science & Business Media.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A dynamic systems approach to the development*

of cognition and action. MIT Press.

Jurnal:

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.

Gauderman, C. D., & Pedersen, N. L. (2007). *Genetic influences on body composition and weight*. *Nature Reviews Genetics*.
<https://www.nature.com/articles/nrg1983>

Lee, D. C., dkk. (2014). *Physical activity and cardiovascular disease: A review of the literature*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Molina, A., Ruiz, J. R., & Roca, J. (2017). Effectiveness of bodyweight exercises for hypertrophy: A comparative study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(3), 410–419.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor learning and performance: From principles to application (5th ed.)*. Human Kinetics.

Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872.

Schoenfeld, B. J. (2016). *Science and development of muscle hypertrophy*. Human Kinetics.

Wibowo, H., & Sulaiman, A. (2019). Desain Buku Ilustrasi untuk Edukasi Kesehatan: Studi Kasus pada Buku Panduan Diet Sehat. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 22(2), 101–112.

Tautan:

Bodyboss. (2021). *Bodyboss ultimate guide: For ectomorphs and hardgainers*.
<http://www.bodyboss.com/products/ultimate-body-fitness-guide>

Chris, M. (2024, February 26). *Ectomorph body type: How to build muscle and gain weight*. *Bodybuilding.com*. <https://www.bodybuilding.com/article-url>

Doktersehat.com. (n.d.). *Cara mengelola tipe tubuh ectomorph*.
<https://www.doktersehat.com/cara-mengelola-tipe-tubuh-ectomorph>

- Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Ectomorph*.
<https://www.britannica.com/science/ectomorph>
- Gottesman, M. M. (n.d.). *The role of genetics in body composition*. *The New England Journal of Medicine*.
- Hardjana, A. M. (n.d.). *Metode*. <https://www.studinews.co.id/pengertian-metode-dan-metodologi/>
- Journal of Exercise Physiology. (n.d.). *Body types: The ectomorph, mesomorph, and endomorph*. <https://physicaliq.com/body-types-and-exercise-traditional-endomorph-mesomorph-and-ectomorph-views-in-modern-exercise-science/>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). *Tubuh*. <https://kbbi.web.id>
- Merriam-Webster. (n.d.). *Workout*. In Merriam-Webster.com dictionary.
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/workout>
- Sasmita, P. (2022). *Dokter: Orang kurus belum tentu sehat*.
<https://www.sonora.id/read/423274193/>