

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PANDUAN**  
***HOME WORKOUT ACTIVITY BAGI ECTOMORPHIC***



**KARYA DESAIN**

**TEDI ALFRAN DONI**

**NIM 2012663024**

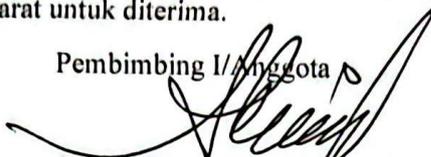
Tugas Akhir Ini Diajukan Kepada Fakultas Seni Rupa dan Desain  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang  
Desain Komunikasi Visual

2025

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Penciptaan/Perancangan berjudul: **PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PANDUAN HOME WORKOUT ACTIVITY BAGI ECTOMORPHIC** diajukan oleh Tedi Alfran Doni, NIM 2012663024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 11 Juni dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Anggota



**Dr. Arif Agung Suwasono, M.Sn.**

NIP 196711161993051001/ NIDN 0016116701

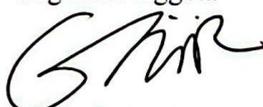
Pembimbing II/Anggota



**Raden Ajeng Galuh Sekartaji, S.Sn., M.Sn.**

NIP 199003132023212047/ NIDN 0013039006

Cognate/Anggota



**Terra Bajraghosa, M.Sn.**

NIP 198104122006041004/ NIDN 0012048103

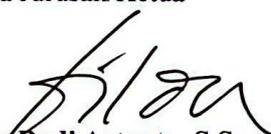
Koordinator Program Studi/Ketua/Anggota



**Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.**

NIP 199002152019032018/NIDN 0015029006

Ketua Jurusan/Ketua



**Setva Budi Astanto, S.Sn., M.Sn.**

NIP 197301292005011001/NIDN 0029017304

Mengetahui,  
Deputy Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



**Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T.**

NIP 197611191999031001/NIDN 0019107005

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas ke hadirat Allah S.W.T. karena izin, karunia, serta rahmat-Nya, saya mampu menyelesaikan tugas akhir perancangan ini yang berjudul “Panduan Buku Panduan *Home Workout Activity* Bagi *Ectomorph*”. Perancangan dan penyusunan tugas akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Perancangan ini masih terdapat banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu penulis menyatakan secara terbuka untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan terkait penelitian ini. Semoga Allah berkenankan laporan ini bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bacaan bagi pihak-pihak yang tertarik dengan penelitian di bidang yang serupa, Amiin.

Yogyakarta, 11 Juni 2025



Tedi Alfran Doni  
NIM 2012663024

## DAFTAR ISI

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....               | i     |
| LEMBAR PENGESAHAN .....          | ii    |
| MOTTO .....                      | iii   |
| KATA PENGANTAR .....             | iv    |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....         | v     |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....  | vi    |
| LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI..... | vii   |
| ABSTRAK .....                    | viii  |
| ABSTRACT.....                    | ix    |
| DAFTAR ISI.....                  | x     |
| DAFTAR GAMBAR .....              | xiii  |
| DAFTAR TABEL.....                | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN .....          | 1     |
| A. Latar Belakang .....          | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....         | 7     |
| C. Batasan Masalah.....          | 7     |
| D. Tujuan Perancangan .....      | 7     |
| E. Manfaat Perancangan.....      | 7     |
| F. Definisi Operasional .....    | 8     |
| G. Metode Perancangan .....      | 13    |
| H. Metode Analisis Data .....    | 15    |
| I. Sistematika Perancangan ..... | 17    |

|  |     |
|--|-----|
| BAB II – DATA & STUDI PUSTAKA .....            | 18  |
| A. Data Objek Perancangan .....                | 18  |
| B. Studi Pustaka .....                         | 26  |
| C. Identifikasi Problematika Perancangan ..... | 39  |
| D. Upaya Pemecahan Permasalahan Terdahulu..... | 41  |
| E. Analisis Data.....                          | 47  |
| F. Kesimpulan Analisis .....                   | 51  |
| G. Usulan Pemecahan Masalah.....               | 53  |
| BAB III KONSEP PERANCANGAN.....                | 55  |
| A. Konsep Media .....                          | 55  |
| B. Konsep Kreatif .....                        | 59  |
| C. Program Kreatif.....                        | 61  |
| BAB IV VISUALISASI.....                        | 88  |
| A. Data Visual .....                           | 88  |
| B. Penjaringan Ide Visual.....                 | 97  |
| C. Pengembangan Bentuk Visual.....             | 99  |
| D. Media Pendukung .....                       | 142 |
| BAB V PENUTUP.....                             | 152 |
| A. Kesimpulan.....                             | 152 |
| B. Saran .....                                 | 153 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                           | 154 |
| LAMPIRAN.....                                  | 157 |
| A. Lembar Konsultasi .....                     | 157 |
| B. Dokumentasi .....                           | 160 |

## ABSTRAK

### PERANCANGAN BUKU PANDUAN *HOME WORKOUT ACTIVITY* BAGI *ECTOMORPHIC*

Tedi Alfran Doni

NIM 2012663024

Perancangan buku panduan latihan fisik ini bertujuan untuk memberikan solusi visual dan edukatif bagi individu dengan tipe tubuh *ectomorph* yang sering mengalami kesulitan dalam meningkatkan massa otot dan kekuatan tubuh. Buku berjudul *Ectomorphosis* ini tidak hanya menjadi panduan latihan, namun juga media refleksi dan penyemangat dalam menghadapi stigma sosial seperti anggapan bahwa “kurus itu sehat” atau “bentuk tubuh ideal hanya milik mereka yang berbadan besar.” Perancangan buku ini dilakukan menggunakan pendekatan desain komunikasi visual yang mencakup ilustrasi gerakan, layout informatif, serta *tone* visual yang kuat namun bersahabat. Analisis data dalam perancangan dilakukan melalui pendekatan metode 5W1H (*what, who, why, where, when, how*) untuk menggali kebutuhan target audiens, urgensi masalah, serta media yang efektif dalam menyampaikan informasi latihan secara mandiri. Hasil akhir berupa buku panduan berukuran B5, 80 halaman, berisi instruksi latihan *bodyweight*, infografis kelompok otot, refleksi diri, dan media pendukung seperti video tutorial, kartu latihan, serta desain ilustratif yang membangun keterikatan emosional dengan pembaca. Perancangan ini diharapkan mampu menjadi media yang inklusif dan membangun pemahaman bahwa proses membentuk tubuh ideal tidak hanya soal penampilan, tetapi juga tentang membangun disiplin, kesehatan, dan hubungan yang positif dengan diri sendiri.

*Kata Kunci: Ectomorph, bodyweight training, desain buku, ilustrasi, refleksi diri, visual motivasi.*

## ***ABSTRACT***

### ***THE DESIGN OF A HOME WORKOUT GUIDEBOOK FOR ECTOMORPHS***

Tedi Alfran Doni

NIM 2012663024

*This design project aims to create an illustrated workout guidebook specifically for individuals with an ectomorph body type, who often struggle with gaining muscle mass and physical strength. Titled Ectomorphosis, this book serves not only as a training guide but also as a form of reflection and motivation in facing social stigma, such as the misconception that being “skinny equals healthy” or that “ideal physiques belong only to those with larger bodies.” The design process applies a visual communication approach involving movement illustration, informative layouts, and a bold yet approachable visual tone. Data analysis is conducted using the 5W1H method (what, who, why, where, when, how) to identify audience needs, the urgency of the issue, and effective media channels to deliver self-training information. The final product is an 80-page B5-sized book that includes bodyweight training instructions, muscle group infographics, self-reflection pages, and supporting media such as video tutorials, workout cards, and engaging visual characters that build emotional connection with readers. This book is expected to serve as an inclusive medium that challenges narrow perceptions of body image and encourages discipline, health awareness, and a better relationship with one’s body starting from wherever they are.*

*Keywords: Ectomorph, bodyweight training, visual design, reflection, motivational illustration*

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tubuh manusia adalah struktur terpenting yang sudah dimiliki seseorang sejak dilahirkan. Tubuh manusia juga sangat penting bagi seorang individu untuk menjalani kehidupan. Tubuh manusia adalah sebuah sistem yang kompleks dan canggih, terdiri dari berbagai komponen dan fungsi yang saling berinteraksi untuk mendukung kehidupan dan kesehatan. Sebagai makhluk hidup yang sangat berkembang, tubuh manusia terdiri dari triliunan sel yang bekerja secara harmonis untuk menjalankan berbagai fungsi vital.

Secara umum, tubuh manusia dapat dibagi menjadi beberapa sistem utama, masing-masing memiliki peran khusus dalam menjaga keseimbangan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Sistem-sistem ini meliputi:

1. **Sistem Sirkulasi:** Sistem ini mencakup jantung, pembuluh darah, dan darah. Fungsinya adalah mengalirkan darah yang kaya oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, serta mengeluarkan produk sisa metabolisme.
2. **Sistem Respirasi:** Sistem ini terdiri dari organ-organ seperti hidung, tenggorokan, bronkus, dan paru-paru. Tujuannya adalah untuk pertukaran gas, yaitu menghirup oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida.
3. **Sistem Pencernaan:** Melibatkan organ-organ seperti mulut, kerongkongan, lambung, usus, dan hati. Sistem ini bertanggung jawab untuk mengolah makanan, menyerap nutrisi, dan mengeluarkan sisa-sisa yang tidak diperlukan tubuh.
4. **Sistem Saraf:** Terdiri dari otak, sumsum tulang belakang, dan jaringan saraf. Sistem ini mengontrol dan mengkoordinasikan semua aktivitas tubuh, mulai dari pergerakan hingga pemrosesan informasi sensorik.
5. **Sistem Endokrin:** Meliputi kelenjar-kelenjar seperti tiroid, pankreas, dan kelenjar adrenal. Sistem ini mengatur berbagai proses tubuh melalui pelepasan hormon ke dalam aliran darah.
6. **Sistem Musculoskeletal:** Terdiri dari tulang, otot, dan sendi. Sistem ini memberikan dukungan struktural, melindungi organ-organ internal, dan

memungkinkan  
pergerakan.

7. Sistem Imun: Berperan dalam melawan infeksi dan penyakit. Sistem ini melibatkan berbagai jenis sel darah putih, organ limfa, dan molekul-molekul yang bekerja sama untuk melindungi tubuh dari patogen.
8. Sistem Integumen: Termasuk kulit, rambut, dan kuku. Sistem ini melindungi tubuh dari kerusakan fisik, infeksi, dan kehilangan cairan, serta berfungsi dalam regulasi suhu tubuh.

William Herbert Sheldon mengklasifikasikan tipe tubuh manusia berdasarkan bentuk luarnya, yaitu *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph*. *Endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tipe tubuh seseorang dalam konteks fisik dan morfologi. Konsep ini sering digunakan dalam dunia kebugaran dan olahraga untuk membantu dalam merancang program latihan dan diet yang sesuai. Berikut adalah penjelasan masing-masing tipe tubuh:

1. *Endomorph*: Individu dengan tipe tubuh *endomorph* cenderung memiliki tubuh yang lebih bulat dan lebih mudah menambah lemak. *Endomorph* biasanya memiliki pinggul dan bahu yang lebih lebar serta perut yang lebih besar. Kaki dan lengan bisa tampak lebih penuh, dan metabolisme mereka cenderung lebih lambat. *Endomorph* memiliki ciri fisik dengan berat badan cenderung naik dengan mudah, tetapi juga bisa turun dengan usaha yang sama. Mereka sering kali membutuhkan program latihan yang lebih fokus pada pembakaran kalori dan peningkatan metabolisme. Sebagai *Endomorph*, pola Latihan yang paling sesuai untuk meningkatkan kebugaran fisiknya adalah dengan melakukan Latihan kardiovaskular (seperti berlari atau berenang) dan latihan kekuatan yang teratur bisa membantu mengelola berat badan dan meningkatkan metabolisme. Diet yang seimbang juga penting untuk menghindari penumpukan lemak berlebih bagi seorang *endomorph*.
2. *Mesomorph*: Individu *mesomorph* memiliki struktur tubuh yang lebih atletis dan berotot. Mereka biasanya memiliki bahu yang lebar, pinggang yang lebih sempit, dan distribusi otot yang lebih baik. Individu *mesomorph*

biasanya dapat membangun otot dengan relatif mudah dan memiliki tubuh yang lebih proporsional. *Mesomorph* memiliki ciri fisik yang lebih cenderung memiliki berat badan yang stabil dan dapat menambah massa otot serta kekuatan tanpa harus bekerja terlalu keras. Metabolisme mereka biasanya tergolong baik dan seimbang. Untuk meningkatkan kualitas fisiknya, *mesomorph* membutuhkan latihan yang berfokus pada kekuatan dan daya tahan, seperti angkat beban dan latihan interval, dapat membantu memaksimalkan potensi fisik. Mereka juga perlu menjaga pola makan yang sehat untuk mendukung pemeliharaan massa otot dan kebugaran secara keseluruhan.

3. *Ectomorph*: individu dengan tubuh *ectomorph* biasanya memiliki tubuh yang ramping dengan sedikit lemak tubuh dan otot. Mereka cenderung memiliki struktur tulang yang lebih tipis dan metabolisme yang cepat. Dalam bukunya yang berjudul *The Science and Fine Art of Food and Nutrition*, Arnold Ehret mengatakan, "*Ectomorph* biasanya memiliki tubuh yang ramping dan halus, ditandai dengan bahu yang sempit, lemak tubuh yang rendah, dan metabolisme yang tinggi. Susunan genetik mereka cenderung membuat mereka secara alami ramping dan kesulitan untuk menambah berat badan atau massa otot" (Ehret, 1922). Individu dengan tipe tubuh ini sering kali kesulitan untuk menambah berat badan atau massa otot. Pemilik tipe tubuh *ectomorph* memiliki ciri fisik yang tampak lebih kurus, kebanyakan *ectomorph* memiliki lengan dan kaki yang panjang. Mereka mungkin perlu usaha lebih untuk menambah berat badan atau membangun otot. Secara penampilan fisik, pemilik tipe tubuh *ectomorph* tidak begitu nyaman dilihat. Karena posturnya yang kurus membuat sebagian besar jenis pakaian yang dikenakan akan terlihat lebih besar dan longgar. Dimata masyarakat, tubuh yang terlihat kurus juga memiliki anggapan akan kesan negatif seperti kekurangan asupan gizi dan nutrisi, bahkan tak jarang juga dikaitkan dengan penyakit busung lapar.

Dari segi kualitas fisik *ectomorph* memiliki banyak kekurangan. Sebuah jurnal dari *Journal of Exercise Physiology* menyatakan, "Individu dengan tipe tubuh *ectomorph* umumnya memiliki metabolisme yang cepat,

yang dapat membuat mereka sulit untuk menambah berat badan atau massa otot. Predisposisi genetik mereka sering kali berarti bahwa mereka memerlukan pendekatan yang berbeda dalam nutrisi dan pelatihan dibandingkan dengan *mesomorph* dan *endomorph*" (*Journal of Exercise Physiology*, n.d.) Karena lebih sedikitnya jumlah massa otot yang dimilikinya menjadikan *ectomorph* sebagai genetik yang lemah hampir dalam segala bidang, seperti memiliki daya tahan yang lebih buruk, serta system pertahanan tubuh yang tidak stabil. *Ectomorph* memiliki imunitas yang lemah, dan kepekaan tubuhnya terhadap cuaca sangat tinggi, menjadikan perubahan suhu tubuh terjadi dengan sangat cepat yang mampu mengakibatkan semakin mudahnya *ectomorph* untuk lebih mudah terserang penyakit. Dalam sebuah laman dari *Doktersehat.com* yang berjudul "Cara Mengelola Tipe Tubuh *Ectomorph*," yang diterbitkan pada tahun 2024, dikatakan, "*Ectomorph* memiliki kecenderungan genetik yang membuat mereka sulit untuk menambah berat badan. Mereka memerlukan asupan kalori yang lebih tinggi dan program latihan yang sesuai untuk mengatasi tantangan ini" (*Doktersehat.com*, 2024). Diakses pada 29 Agustus 2024 dari <https://www.doktersehat.com/cara-mengelola-tipe-tubuh-ectomorph>.

Latihan kondisi fisik adalah proses pengulangan yang sistematis dengan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan dengan menitikberatkan pada efisiensi kerja faal tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan fisik pada hakikatnya adalah pelatihan fisiologis yang sistemik. (Sidik, Pesurnay, & Afari, 2019). Tubuh kurus seringkali digambarkan sebagai kondisi tubuh yang sehat karena memiliki jumlah lemak yang sedikit, namun anggapan tersebut tidak begitu adanya, dalam sebuah wawancara di sebuah program *Health Corner* di Radio Sonora FM, Dokter Santi dari *Medical Centre Kompas Gramedia* menegaskan bahwa belum tentu tubuh yang kurus adalah tubuh yang sehat dan terbebas dari penyakit. Dokter Santi mengambil sebuah contoh penyakit yang sering diderita manusia pada umumnya, "misalnya kolesterol, kondisi ini terjadi ketika kandungan lemak didalam darah melewati batas normal, dan sayangnya kondisi penyakit yang satu ini tidak hanya bisa terjadi pada orang yang gemuk, tetapi juga dapat

terjadi pada orang yang kurus. Orang kurus mungkin terlihat memiliki jumlah lemak yang sedikit dibawah kulit, namun tidak menjamin jumlah kadar lemak dalam darahnya juga rendah,” utas Dokter Santi dengan tegas. (Sonora.id, 2024).

Berikut beberapa alasan medis yang sering kali memperkuat stigma bahwa tipe tubuh *ectomorph* dapat memiliki kesehatan yang lebih buruk:

Kekurangan massa otot, *ectomorph* cenderung memiliki massa otot yang lebih sedikit karena pada tipe tubuh *ectomorph* serat otot akan cenderung lebih tipis dari ukuran yang seharusnya, sulitnya massa otot untuk berkembang pada tipe tubuh ini bisa berdampak negatif pada kekuatan fisik dan metabolisme, serta meningkatkan risiko cedera apabila tidak ditingkatkan.

1. Rendahnya cadangan energi: dengan persentase lemak tubuh yang rendah, *ectomorph* mungkin memiliki cadangan energi yang tidak mencukupi untuk mendukung aktivitas fisik yang intens, sehingga cepat merasa lelah. Namun hal ini masih bisa diatasi dengan melakukan program surplus kalori yang lebih seimbang untuk memenuhi nutrisi bagi *ectomorph*.
2. Metabolisme tinggi: memiliki sistem metabolisme yang cepat dapat menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan berat badan yang sehat, terutama jika pola makan tidak mencukupi untuk kebutuhan kalori harian. Hal ini tentu dapat menyebabkan ketidakstabilan didalam kesehatan fisik yang dimiliki si *ectomorph*
3. Risiko nutrisi tidak seimbang: *ectomorph* sering kali kesulitan mendapatkan nutrisi yang seimbang karena kecenderungan untuk mengabaikan asupan kalori, yang dapat mengarah pada defisiensi vitamin dan mineral penting. Hal ini dapat juga disebabkan si *ectomorph* tidak memiliki nafsu makan yang baik, sehingga untuk pola makan yang lebih optimal si *ectomorph* juga membutuhkan asupan vitamin penambah nafsu makan.
4. Kesehatan tulang: dengan massa otot yang rendah dan potensi kekurangan nutrisi, individu *ectomorph* dapat berisiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan tulang, seperti osteoporosis di kemudian hari.
5. Respons stres fisik: *ectomorph* mungkin tidak mampu pulih secepat tipe tubuh lain setelah stres fisik, yang bisa menyebabkan penurunan kinerja dan kesehatan

secara keseluruhan. Meskipun ada alasan medis di balik stigma ini, penting untuk diingat bahwa setiap individu unik, dan tidak semua *ectomorph* mengalami masalah kesehatan yang sama. Pola hidup sehat, pola makan yang seimbang, dan latihan yang tepat dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Maka dari itu untuk meningkatkan kebugaran tubuh, *ectomorph* harus berfokus pada latihan kekuatan dan resistensi untuk membangun massa otot agar memiliki bobot tubuh yang lebih ideal. Selain itu, diet yang kaya kalori dan protein bisa membantu dalam menambah berat badan dan massa otot agar *ectomorph* memiliki kebugaran fisik dan imunitas yang lebih baik. Setiap tipe tubuh membutuhkan jenis latihan fisik dan asupan nutrisi yang berbeda-beda, rangkaian langkah yang dilakukan tentu saja sama-sama mengarah pada peningkatan kualitas fisik untuk kelangsungan hidup yang lebih sehat.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah media yang mampu memberikan panduan praktis dan edukatif yang secara khusus disesuaikan dengan kebutuhan pemilik tipe tubuh *ectomorph*. Kehadiran buku ilustrasi panduan menjadi penting karena mampu menyampaikan informasi dengan pendekatan visual yang lebih komunikatif dan mudah dipahami. Buku ilustrasi juga memungkinkan adanya penyajian materi latihan, nutrisi, dan edukasi tubuh secara holistik melalui visualisasi gerakan dan penjelasan yang sistematis, sehingga pembaca tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga dapat menerapkan langsung melalui panduan yang diberikan.

Media buku ilustrasi ini memiliki keunggulan dalam menyederhanakan informasi teknis menjadi lebih aplikatif dan inspiratif, terutama bagi pemula yang cenderung membutuhkan arahan visual yang jelas dan tidak membingungkan. Dengan demikian, buku ini tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu latihan mandiri, tetapi juga sebagai sarana refleksi dan penyemangat dalam menjalani proses pembentukan tubuh secara sehat dan terarah. Hadirnya panduan ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan literasi visual dan edukasi kebugaran yang inklusif bagi kalangan *ectomorph*, terutama usia muda yang sedang dalam masa pertumbuhan dan pencarian identitas fisik.

Dengan demikian, perancangan Buku Ilustrasi Panduan *Home Workout*

*Activity* Bagi *Ectomorphic* ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam upaya meningkatkan kesehatan terutama bagi kualitas fisik yang lebih baik untuk setiap pemilik tipe tubuh *ectomorph*.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang Buku Ilustrasi Panduan *Home Workout Activity* Bagi *Ectomorphic*?

## **C. Batasan Masalah**

Rancangan buku Buku Ilustrasi Panduan *Home Workout Activity* Bagi *Ectomorphic* ini difokuskan kepada audiens yang memiliki tipe tubuh *ectomorph* dengan rentang usia 18-25 tahun. Rentang usia tersebut dipilih dengan alasan pada rentang usia tersebut audiens mulai mengalami masa pubertas dan transisi pertumbuhan fisik yang lebih cepat menuju fisik dewasa.

## **D. Tujuan Perancangan**

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk memberikan edukasi beserta bimbingan tentang bagaimana melatih tubuh *ectomorph* agar memiliki kualitas Kesehatan fisik yang lebih maksimal melalui program *home workout activity*.

## **E. Manfaat Perancangan**

### 1. Bagi Target Audiens

Menambah pengetahuan dan wawasan akan pentingnya *home workout activity* bagi pemilik tipe tubuh *ectomorph*.

### 2. Bagi Mahasiswa

Memberikan referensi manfaat dan penggunaan Buku Ilustrasi Panduan *Home Workout Activity* Bagi *Ectomorphic* sebagai sarana penyampaian informasi, edukasi, dan wawasan untuk masyarakat umum.

### 3. Bagi Akademik

Memberikan opsi cara efektif untuk memberikan informasi agar tetap diingat dan mengajak pembaca serta hadir dalam cerita atau media untuk memberikan kesan *flesible* dampak baik dan buruk dari permasalahan yang

diungkit.

#### 4. Bagi Pemerintah

Membantu pemerintahan dibidang kesehatan untuk mendorong minat remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik mereka melalui edukasi kesehatan fisik dalam bentuk karya buku ilustrasi.

## F. Definisi Operasional

### 1. Fisik (Tubuh Manusia)

Fisik (tubuh) merupakan keseluruhan jasad manusia atau binatang yang kelihatan dari bagian ujung kaki sampai ujung rambut (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, diakses tanggal 22 Agustus 2024 dari <https://kbbi.web.id>). Fisik atau tubuh manusia adalah struktur biologis yang kompleks dan terorganisir dengan berbagai sistem dan organ yang saling bekerja sama untuk mendukung kehidupan. Tubuh manusia terdiri dari sel-sel sebagai unit dasar kehidupan, yang membentuk jaringan dan organ. Organ-organ ini, seperti jantung, paru-paru, ginjal, dan hati, masing-masing memiliki fungsi spesifik yang penting bagi keseimbangan dan kelangsungan hidup individu. Secara umum, tubuh manusia dapat dibagi menjadi beberapa sistem utama, termasuk sistem sirkulasi, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem saraf, sistem musculoskeletal, sistem endokrin, sistem imunitas, dan sistem reproduksi. Tubuh manusia juga mencakup sistem integumen, yaitu kulit, rambut, dan kuku, yang melindungi organ internal dan membantu dalam berbagai fungsi seperti termoregulasi dan sensasi. Semua sistem ini bekerja secara harmonis untuk menjaga homeostasis, yaitu keseimbangan internal yang diperlukan untuk kesehatan dan kelangsungan hidup.

### 2. *Home workout activity*

*Workout* adalah latihan guna menguji atau meningkatkan kebugaran seseorang untuk sebuah kompetisi, kemampuan atau kinerja atletik (*Merriam-Webster.com Dictionary*, diakses tanggal 25 Agustus 2024 dari <https://www.merriam-webster.com/dictionary/workout>). Latihan fisik dapat

memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respons, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dan norma-norma latihan disebut adaptasi. (Sidik, Pesurnay, & Afari, 2019). *Home workout activity* atau aktivitas latihan fisik di rumah, adalah bentuk olahraga yang dilakukan di lingkungan rumah tanpa perlu pergi ke pusat kebugaran atau *gym*. Aktivitas ini dibuat dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan, ketahanan, dan kesehatan secara umum dengan memanfaatkan ruang dan peralatan yang tersedia di rumah. Ciri-ciri dari *home workout* meliputi:

1. Fleksibilitas Lokasi: latihan dilakukan di dalam rumah atau di area luar rumah yang mudah diakses, seperti halaman belakang atau teras.
2. Varian Peralatan: latihan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai peralatan sederhana, seperti *dumbbell*, matras yoga, *resistance bands*, atau bahkan tanpa peralatan sama sekali, menggunakan berat badan tubuh sebagai *resistance*.
3. Keterjangkauan: mengurangi kebutuhan untuk biaya keanggotaan *gym* dan perjalanan ke pusat kebugaran, menjadikannya pilihan yang lebih ekonomis.
4. Penyesuaian Program: program latihan bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu, memungkinkan penyesuaian intensitas dan jenis latihan sesuai dengan tujuan pribadi, seperti penurunan berat badan, pembentukan otot, atau peningkatan kebugaran kardiovaskular.
5. Kenyamanan dan Privasi: memungkinkan latihan dalam kenyamanan rumah sendiri dengan privasi, tanpa gangguan dari orang lain.
6. Kemandirian: memberikan kontrol penuh terhadap waktu dan jenis latihan, serta memungkinkan pengaturan rutinitas sesuai dengan jadwal pribadi.

Jenis latihan yang umum dalam *home workout* termasuk latihan kekuatan seperti *push-up*, *pull-up*, *squat*, dan *lunges*; latihan kardio seperti *jumping jacks* atau *burpees*; serta latihan fleksibilitas dan keseimbangan seperti yoga atau *pilates*.

Manfaat utama dari *home workout* meliputi kemudahan dalam menjaga

rutinitas kebugaran, penghematan waktu dan biaya, serta kemampuan untuk menciptakan program latihan yang personal dan sesuai dengan kebutuhan individu. Adapula seperti yang disampaikan Dr. Sidik dkk. bahwa latihan fisik merupakan aspek latihan yang sangat penting. Karena dengan latihan fisik pada setiap komponen maka;

- Kualitas kelenturan akan menjadi semakin lebih baik,
- Kualitas kecepatan gerak menjadi semakin tinggi,
- Kualitas kekuatan otot menjadi semakin besar,
- Kualitas daya tahan jantung (kardio) menjadi mampu semakin lama dalam bergerak.

Dalam karyanya yang berjudul *Pelatihan kondisi Fisik* (2019) ia menyatakan juga bahwa “latihan fisik atau olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.” (Sidik, dkk. 2019).

### 3. *Ectomorphic*

***Ectomorph* adalah somatotipe (tipe fisik) manusia yang cenderung linear, sebagaimana ditentukan oleh sistem klasifikasi fisik yang dikembangkan pada tahun 1940-an oleh psikolog Amerika bernama W.H. Sheldon (Encyclopaedia Britannica, diakses tanggal 24 Agustus 2024 dari <https://www.britannica.com/science/ectomorph>). Sheldon menghubungkan *ectomorph* dengan ciri-ciri karakter tertentu dan menyatakan *ectomorph* adalah salah satu dari tiga tipe tubuh utama dalam sistem klasifikasi somatotipe. Tipe tubuh ini ditandai dengan ciri-ciri fisik tertentu yang mempengaruhi bentuk dan struktur tubuh seseorang. Ciri-ciri *Ectomorph*:**

1. Postur tubuh langsing: Individu dengan tipe tubuh *ectomorph* umumnya memiliki postur tubuh yang ramping dan kurus, dengan sedikit lemak tubuh dan otot. Tubuh mereka cenderung terlihat memanjang.
2. Metabolisme tinggi: *Ectomorph* biasanya memiliki metabolisme yang cepat, yang memungkinkan mereka membakar kalori dengan cepat dan sulit untuk menambah berat badan, baik dari lemak maupun otot.

3. Struktur tulang halus: Mereka sering memiliki struktur tulang yang relatif kecil dan ringan dengan bahu yang sempit dan pinggul yang sempit.
4. Masa otot terbatas: *Ectomorph* mungkin mengalami kesulitan dalam membangun massa otot dibandingkan dengan tipe tubuh lain, seperti *mesomorph* atau *endomorph*.

#### 4. Metode Perancangan

Metode perancangan merupakan pendekatan sistematis yang digunakan dalam proses penciptaan karya desain, dengan tujuan untuk menghasilkan solusi visual yang komunikatif, estetis, dan fungsional. Metode ini tidak hanya mencakup aspek teknis, tetapi juga melibatkan pertimbangan kebutuhan pengguna, konteks sosial, serta pesan yang ingin disampaikan melalui karya.

Dalam konteks perancangan buku panduan *home workout* untuk tipe tubuh *ectomorph*, metode perancangan berperan sebagai kerangka kerja yang mengarahkan proses kreatif secara bertahap dan terstruktur. Setiap langkah dalam metode ini dirancang untuk memudahkan penelusuran masalah, eksplorasi ide, pengujian konsep, hingga penyempurnaan desain akhir.

Adapun tahapan umum yang digunakan dalam metode perancangan ini meliputi:

1. Pengumpulan Data:

Tahap awal dimulai dengan observasi, studi literatur, wawancara, dan pengisian kuesioner untuk menggali informasi seputar karakteristik target audiens, kebutuhan pengguna, serta latar belakang masalah yang ingin diangkat.

2. Analisis Masalah dan Perumusan Konsep:

Setelah data terkumpul, dilakukan analisis untuk mengidentifikasi inti permasalahan serta potensi solusi. Dari sini dirumuskan konsep dasar yang menjadi landasan visual dan naratif dalam karya perancangan.

3. Penjaringan dan Eksplorasi Ide Visual:

Pada tahap ini dilakukan eksplorasi berbagai kemungkinan bentuk visual berdasarkan konsep yang telah dirumuskan. Termasuk pemilihan gaya ilustrasi, tipografi, warna, dan struktur tata letak yang sesuai dengan karakter target audiens.

#### 4. Pengembangan Desain (*Layout* Kasar dan Komprehensif) :

Ide-ide visual yang telah disaring kemudian dituangkan dalam bentuk layout kasar (*rough layout*) untuk melihat alur informasi secara keseluruhan. Setelah mendapatkan arahan yang tepat, dilanjutkan dengan layout komprehensif sebagai representasi yang lebih mendekati desain final.

#### 5. Finalisasi Desain:

Desain akhir dikerjakan berdasarkan masukan dari uji kelayakan visual dan konsultasi dengan pembimbing. Tahap ini memastikan semua elemen visual telah sesuai dengan tujuan komunikasi yang dirancang.

#### 6. Produksi dan Implementasi Media:

Desain yang telah difinalisasi kemudian disiapkan untuk tahap produksi dalam bentuk cetak dan digital. Termasuk integrasi media pendukung seperti video tutorial, *barcode* interaktif, serta materi promosi lainnya yang bersifat multimedia.

Melalui metode perancangan ini, proses penciptaan karya menjadi lebih terarah dan terukur. Selain itu, pendekatan sistematis ini memungkinkan evaluasi menyeluruh terhadap relevansi desain dengan kebutuhan pengguna serta efektivitas penyampaian pesan visual dalam media yang dipilih.

Dalam perancangan buku ini, konten tidak hanya berfokus pada penyusunan visual dan desain ilustratif, tetapi juga mencakup pemahaman komprehensif mengenai manajemen tubuh, mulai dari pengetahuan dasar tipe tubuh *ectomorph*, pentingnya pengaturan pola makan, hingga teknik latihan yang sesuai. Pengetahuan ini dirancang agar dapat diakses dengan mudah oleh audiens pemula yang ingin memulai perjalanan kebugarannya dari rumah. Buku ini juga menyertakan informasi seputar kebutuhan asupan nutrisi bagi tipe tubuh *ectomorph* yang cenderung sulit menambah massa otot, sehingga pembaca dapat memahami bahwa proses transformasi tubuh memerlukan kombinasi yang seimbang antara latihan fisik dan pola konsumsi yang mendukung.

Sebagai pondasi utama dalam perancangan kontennya, buku ini mengadopsi pendekatan berupa tantangan 30 hari yang disusun secara bertahap. Tantangan ini dirancang untuk membentuk kebiasaan latihan fisik yang konsisten dengan progresi dari tingkat pemula hingga menengah. Setiap hari dalam tantangan tersebut menyajikan variasi latihan yang meliputi *upper body*, *core*, dan *lower body*, serta disertai panduan visual dan video tutorial melalui barcode yang terintegrasi. Melalui struktur ini, pembaca tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga diarahkan untuk langsung mempraktikkannya dalam rutinitas harian yang sistematis dan realistis.

## **G. Metode Perancangan**

### **1. Data yang dibutuhkan**

#### a) Data Primer

Data primer merupakan data dari sumber asli dengan cara observasi dan wawancara. Data ini akan didapatkan dengan melakukan kegiatan wawancara dengan audiens *ectomorph* dalam rentang usia 18 - 25 tahun.

#### b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan kumpulan data yang bersumber dari data inti atau primer seperti hasil penelitian, data sensus, artikel, hingga data internet. Data ini digunakan untuk mencari secara rinci tentang metode *home workout activity* dan data efektivitas lainnya sebagai media penyebarluasan informasi.

#### c) Data Visual

Data visual sebagai bukti dan memperjelas data primer dan sekunder menggunakan foto dan gambar. Data untuk memberikan informasi secara *visual* tentang pentingnya *home workout* bagi tipe tubuh *ectomorph* melalui media buku metode ilustrasi.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

#### a) Observasi

Dengan cara mengamati langsung objek dan pengaruh media yang akan diangkat.

#### b) Wawancara

Wawancara kepada sumber-sumber informasi yang berkaitan dengan objek

dan target audiens

c) Sumber Tertulis

Mencari buku, jurnal, hingga karya ilmiah yang berhubungan dengan objek dan media yang akan diangkat.

d) Website

Media penguat dan pendukung data yang berada di internet tentang objek dan media yang akan diangkat.

### 3. Kajian Pustaka

a. Buku

Pada tahun 2021, sebuah brand kebugaran dan nutrisi bernama "Bodyboss" menulis sebuah buku dengan judul "*Bodyboss Ultimate Guide: For Ectomorphs and Hardgainers*" yang terdiri dari 150 halaman. Buku ini memberikan panduan khusus untuk individu dengan tubuh *ectomorph* dan mereka yang mengalami kesulitan dalam menambah berat badan dan massa otot. Buku ini berfungsi sebagai panduan lengkap untuk membantu pembaca mencapai transformasi tubuh dan pikiran melalui latihan dan nutrisi yang dirancang oleh program *Bodyboss*.

*Bodyboss* juga merancang buku dengan judul "*Bodyboss Ultimate Guide: How to Transform Your Body and Mind with Strength Training and Nutrition*" buku panduan yang mirip dengan karya sebelumnya. Buku ini dirancang untuk membantu pembaca mengubah tubuh dan pola pikir mereka melalui pendekatan holistik terhadap latihan kekuatan dan nutrisi. Buku ini adalah bagian dari program *Bodyboss*, yang terkenal dengan pelatihan kebugaran dan program diet mereka. Pada buku ini, *Bodyboss* memberikan pendekatan banyak edukasi dan pembelajaran yang berisi program rangkaian latihan untuk mendukung pengguna program *Bodyboss* dalam mencapai tujuan kebugaran dan kesehatan melalui panduan program latihan, seperti latihan kekuatan yang dilengkapi dengan teknik dan variasi, panduan nutrisi, resep makanan sehat, hingga memberikan dorongan motivasi dan pengembangan pola pikir untuk hidup lebih sehat.

## b. Website

Pada tanggal 26 Februari lalu, Chris M. menulis sebuah artikel dengan judul "*Ectomorph Body Type: How to Build Muscle and Gain Weight*" melalui website *Bodybuilding.com*. Dalam artikel tersebut audiens diberi panduan dan strategi khusus untuk individu dengan tipe tubuh *ectomorph* yang ingin membangun otot dan menambah berat badan. Didalam artikel "*Ectomorph Body Type: How to Build Muscle and Gain Weight*" di *Bodybuilding.com* bentuk tubuh *ectomorph* disarankan untuk fokus pada latihan angkat beban berat dengan repetisi rendah hingga sedang dan membatasi latihan kardio untuk menghindari pembakaran kalori berlebihan. Latihan komposit seperti *squat*, *deadlift*, dan *bench press* sangat dianjurkan. Disebutkan juga bahwa dalam hal nutrisi, *ectomorph* perlu mengonsumsi kalori lebih banyak dari kebutuhan harian mereka, memilih makanan yang kaya kalori, serta memastikan asupan protein, karbohidrat kompleks, dan lemak sehat yang cukup. Istirahat yang memadai juga sangat penting untuk pemulihan otot. Kesabaran dan konsistensi dalam latihan dan pola makan adalah kunci utama dalam proses bertahap untuk mencapai peningkatan massa otot dan berat badan.

## H. Metode Analisis Data

Metode Analisis Yang digunakan adalah 5W+1H, dengan menyesuaikan data yang diperlukan dalam perancangan.

### 1. *What* atau Apa?

Apa media yang tepat untuk menginformasikan tentang metode *home workout activity* bagi pemilik tipe tubuh *ectomorph*?

### 2. *Why* atau Kenapa?

Kenapa menggunakan media buku ilustrasi untuk memberikan informasi dan edukasi terhadap audiens tentang metode *home workout activity* bagi pemilik tipe tubuh *ectomorph*?

### 3. *Who* atau Siapa?

Siapa yang akan menjadi target audiens dari buku ilustrasi metode *home workout activity* bagi pemilik tipe tubuh *ectomorph*?

### 4. *Where* atau Dimana?

Dimana fokus tempat buku metode *home workout activity* bagi pemilik tipe tubuh *ectomorph* yang akan dibahas?

5. *When* atau Kapan?

Kapan buku ilustrasi metode *home workout activity* bagi pemilik tipe tubuh *ectomorph* mulai dibuat dan dipublikasikan?

6. *How* atau Bagaimana?

Bagaimana proses perancangan buku metode *home workout activity* bagi pemilik tipe tubuh *ectomorph*?

## I. Sistematis Perancangan

