

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah .....	2
D. Ruang Lingkup.....	3
E. Tujuan Perancangan.....	3
F. Metode Perancangan.....	3
G. Sistematika Penulisan.....	3
BAB 2.....	4
TINJAUAN DATA.....	4
A. Teori Umum.....	4
1. Buku.....	4
2. Layout.....	6
3. Ilustrasi.....	7
4. Fotografi.....	8
5. Fotografi Sebagai Media Informasi.....	9
B. Teori Khusus.....	10

1. Olahraga Kalistenik.....	10
2. Anatomi Manusia.....	11
3. Kebugaran dan Makanan Sehat.....	13
BAB 3.....	14
DATA DAN ANALISIS MASALAH.....	14
A. Data Lapangan.....	14
1. Organisasi/Perusahaan.....	14
2. Layanan dan Gagasan.....	14
B. Khalayak Sasaran.....	15
C. Analisis SWOT.....	15
1. Strength.....	15
2. Weakness.....	16
3. Opportunity.....	16
4. Threat.....	16
D. Analisis Persaingan dan Pesaing.....	16
BAB 4.....	17
KONSEP PERANCANGAN.....	17
A. Fakta-fakta Kunci.....	17
B. Tujuan Perancangan Buku.....	17
C. Insight dan Metode Penggagasan.....	17
1. Insight.....	17
2. Metode Penggagasan.....	17
D. Strategi dan Konsep Kreatif.....	18
1. Strategi Kreatif.....	18
2. Konsep Kreatif.....	18
3. Gaya Eksekusi Kreatif.....	18

E. Keputusan Kreatif.....	19
1. Keputusan Fisik Buku.....	19
2. Keputusan Verbal.....	19
3. Keputusan Visual.....	20
F. Biaya Perancangan Produksi.....	20
1. Biaya Pengembangan Konsep dan Gagasan serta Desainer Fee.....	20
2. Biaya Kreatif.....	20
3. Biaya Produksi.....	21
4. HET.....	21
BAB 5.....	22
PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL.....	22
A. Brainstorming.....	22
B. Moodboard.....	23
C. Keputusan Visual.....	25
1. Grid.....	25
2. Margin.....	26
3. Font dan Text.....	27
4. Artwork.....	28
5. Warna.....	31
6. Cover Buku.....	31
D. Keseluruhan Isi Buku Kesehatan.....	31
1. BAB 1 Anatomi dan Proporsi.....	31
2. BAB 2 Gerakan Dirumah.....	34
3. BAB 3 Program Latihan.....	36
4. BAB 4 Kalori pada Makanan.....	38

E. Media Pendukung.....	40
BAB 6.....	41
KESIMPULAN.....	41
A. Rangkuman.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42