

**PEMBUATAN VIDEO TUTORIAL *FITNESS GUIDE*
BODYBUILDING UNTUK PEMULA BERBASIS FLASH**

Daniel Budhi Ertantyo

Program Multimedia Jurusan Teknik Informatika / Fakultas Teknik Universitas Surabaya

danielertantyo@gmail.com

ABSTRAK– Dewasa ini keinginan masyarakat untuk memiliki gaya hidup sehat cukup tinggi mengingat sadar akan pentingnya kesehatan dan dampak positif lainnya bagi tubuh. Salah satunya adalah dengan mengikuti program kebugaran tubuh atau dikenal dengan nama fitness sebagai kegiatan rutinitas sehari-hari. Salah satu program fitness yang cukup diminati masyarakat ialah angkat beban atau bodybuilding dimana latihannya secara khusus berfokus dalam pembentukan dan peningkatan masa otot. Namun minimnya pengetahuan bodybuilding pada masyarakat awam akan berdampak pada proses latihan dan hasil. Masyarakat menemui beberapa kesulitan seperti tidak mengetahui gerakan latihan dasar, fungsi dan nama dari peralatannya, hingga jenis-jenis suplemen fitness yang cocok untuk pemula. Adanya seorang personal trainer juga tidak menjamin bahwa seorang member mengikuti semua arahan dengan baik karena adanya batasan pada media personal trainer itu sendiri seperti banyaknya member sehingga personal trainer tidak mampu handle satu persatu. Memperhitungkan hal tersebut penulis memutuskan untuk membuat sebuah aplikasi video tutorial fitness guide program bodybuilding untuk pemula yang berbasis flash untuk membantu masyarakat awam berlatih angkat beban dengan benar. Pembuatan basis aplikasi, aset, tampilan, gambar, dubbing, video pada aplikasi ini dibuat dengan software Adobe Flash CS3, Adobe Illustrator CS3, Adobe Photoshop CS3, Adobe Premiere CS3 dan Nuendo 4. Aplikasi ini dibuat secara menarik dengan menampilkan menu-menu latihan berdasarkan otot pada tubuh manusia secara menyeluruh mulai dari bagian leher hingga betis, yang dapat user akses melalui gambar anatomi otot manusia pada salah satu screen aplikasi. Dalam aplikasi fitness guide ini, user akan mempelajari gerakan dasar

latihan angkat beban, nama dan penjelasan setiap otot pada tubuh manusia dan informasi mengenai bodybuilding. Uji coba pada aplikasi video tutorial fitness guide bodybuilding untuk pemula sudah dilakukan, baik oleh penyusun, maupun oleh Dosen Pembimbing dan target pemakai untuk mengevaluasi video tutorial ini. Dari hasil uji coba dan evaluasi menunjukkan hasil yang memuaskan dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan karena dapat membantu masyarakat awam berlatih gerakan dasar. Selain itu aplikasi juga menarik dan mudah digunakan oleh user.

(keyword: video tutorial, fitness, flash)

ABSTRACT– Today the people's desire to have a healthy lifestyle is quite high considering aware of the importance of health and other positive effects for the body. One way is to follow the fitness program or known by the name of fitness as a daily routine activities. One fitness program sufficient public interest is weightlifting or bodybuilding where training specifically focused on the formation and increase muscle mass. But the lack of knowledge of bodybuilding at the general public will have an impact on the training process and the results. Society encountered some difficulties such as not knowing basic exercise movements, functions and names of equipment, to the types of fitness supplements suitable for beginners. The existence of a personal trainer is also no guarantee that a member to follow all directives well because of the restrictions on the media's own personal trainer as many members so that a personal trainer is not able to handle one by one. Take into account that the author decided to make a video tutorial app your fitness program for beginners bodybuilding flash-based training to help ordinary people lift weights properly. Making the application base, assets, display, image, dubbing, video on this application is made with Adobe Flash CS3, Adobe Illustrator CS3, Adobe Photoshop CS3, Adobe Premiere CS3 and Nuendo 4. This application is made interesting by displaying menus based training muscle in the human body as a whole from the neck to the calf, which the user can access through human muscle anatomy images on one screen applications. In this guide fitness application, the user will learn the basic

movements weight training, the name and description of each muscle in the human body and information about bodybuilding. Tests on the application of video tutorials for beginner bodybuilding guide fitness already done, either by the authors, as well as by the Supervisor and the target user to evaluate this video tutorial. From the test results and the evaluation showed satisfactory results and in accordance with the desired goals because it can help ordinary people practicing basic movements. In addition, the application also attractive and easy to use by the user.

(keyword: tutorial video, fitness, flash)

PENDAHULUAN

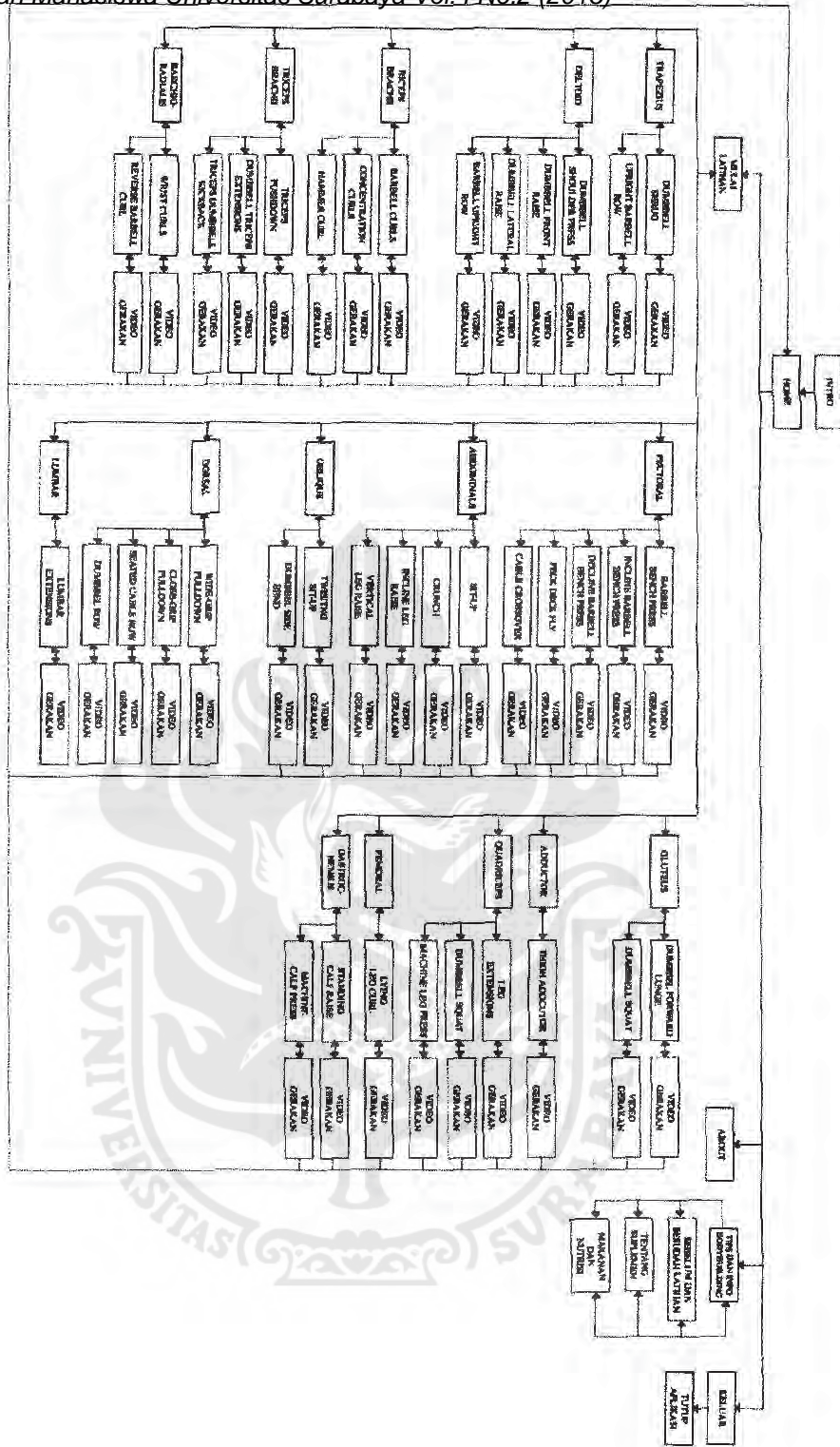
Pada era globalisasi seperti sekarang, keinginan masyarakat untuk lebih peduli dengan kesehatan sudah cukup tinggi. Disamping menjadi gaya hidup dan hobi, hasil yang dicapai juga membuat masyarakat semakin tampil percaya diri karena memiliki tubuh yang ideal. Namun minimnya pengetahuan menjadi kendala masyarakat awam untuk berlatih mengingat program *bodybuilding* cukup memiliki banyak variasi gerakan. Maka dari itu untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan aplikasi yang mampu membantu masyarakat berlatih gerakan dasar latihan angkat beban.

Melihat hal di atas, maka penulis memutuskan untuk membuat sebuah aplikasi video tutorial dengan program *bodybuilding* untuk tingkat *beginner* atau pemula. Selain mengajarkan gerakan melalui video tutorial, penulis juga berharap agar *user* mengetahui tentang anatomi tubuh manusia dan otot yang sedang dilatih tersebut.

METODE PENELITIAN

Analisa dilakukan terlebih dahulu sebelum menentukan kebutuhan sistem yang dibutuhkan oleh aplikasi ini. Analisa dilakukan dengan pengumpulan data dan wawancara. Hasil dari analisa inilah yang digunakan penulis untuk pada akhirnya menentukan ruang lingkup dan kebutuhan sistem dari aplikasi video tutorial *fitness guide bodybuilding* untuk pemula.

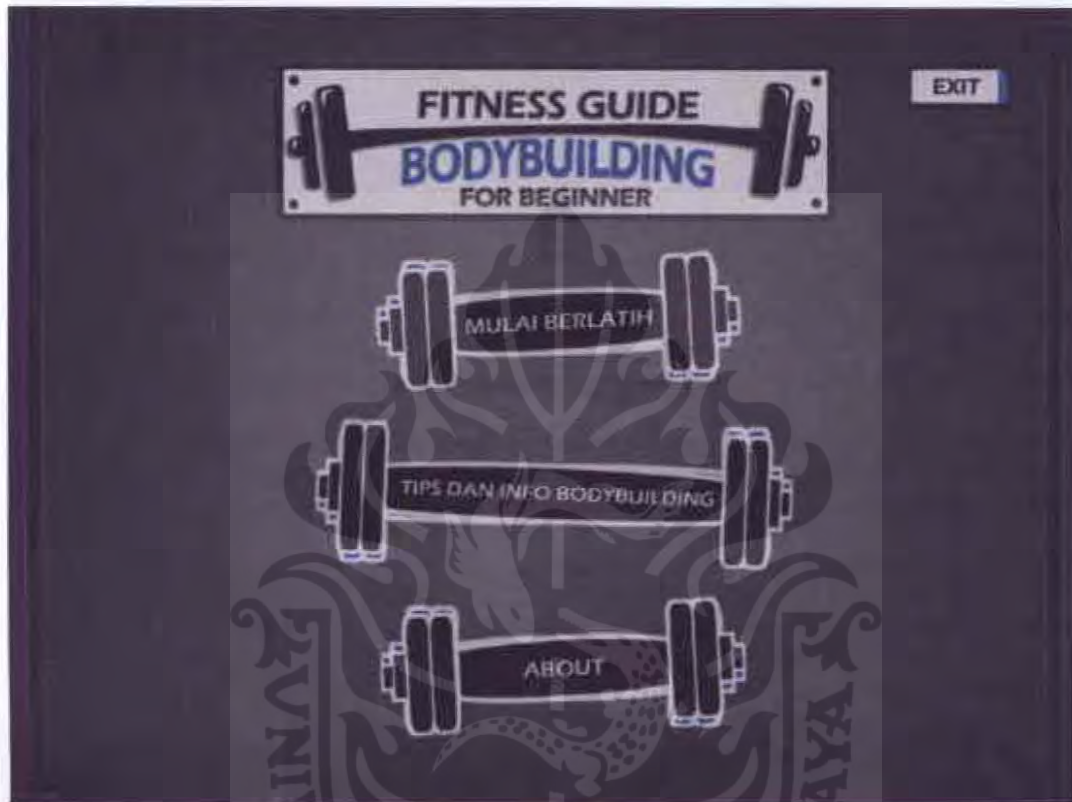
Setelah proses analisa selesai dilakukan, maka selanjutnya dilakukan proses perancangan aplikasi video tutorial ini. Video tutorial ini didesain agar dapat membantu masyarakat awam berlatih gerakan dasar angkat beban dan memberikan pengetahuan tentang anatomi otot manusia. Dalam video tutorial ini berisi 39 *exercise* atau video latihan yang diletakkan pada menu-menu otot manusia yang terbagi menjadi 3 bagian yaitu area atas, tengah dan bawah yang dapat user akses dengan mengklik tombol pada gambar ilustrasi otot manusia. Kemudian dalam masing-masing menu screen otot yang dipilih selain berisi list latihan juga terdapat gambar ilustrasi detail keterangan otot yang dipilih beserta informasinya. Interface flow diagram motion comic dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1 Interface Flow Diagram

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aplikasi video tutorial *fitness guide bodybuilding* ini dibuat menggunakan bahasa Action Script 2.0 dan dijalankan pada sistem operasi windows. Resolusi layar yang digunakan adalah 857 x 639 . Gambar 2 adalah hasil implementasi main menu dalam Motion comic.



Gambar 2 Tampilan Menu Home

Menu home ini merupakan tampilan menu dari aplikasi video tutorial *fitness guide bodybuilding*. Dari sini user dapat memilih untuk mulai berlatih, memilih tips dan info bodybuilding, memilih menu about dan keluar. Ketika user memilih mulai berlatih, user akan masuk screen mulai latihan yang berisi daftar otot-otot tubuh manusia yang terdiri dari 15 otot. .Gambar 3 di bawah menunjukkan tampilan pada saat mulai berlatih.



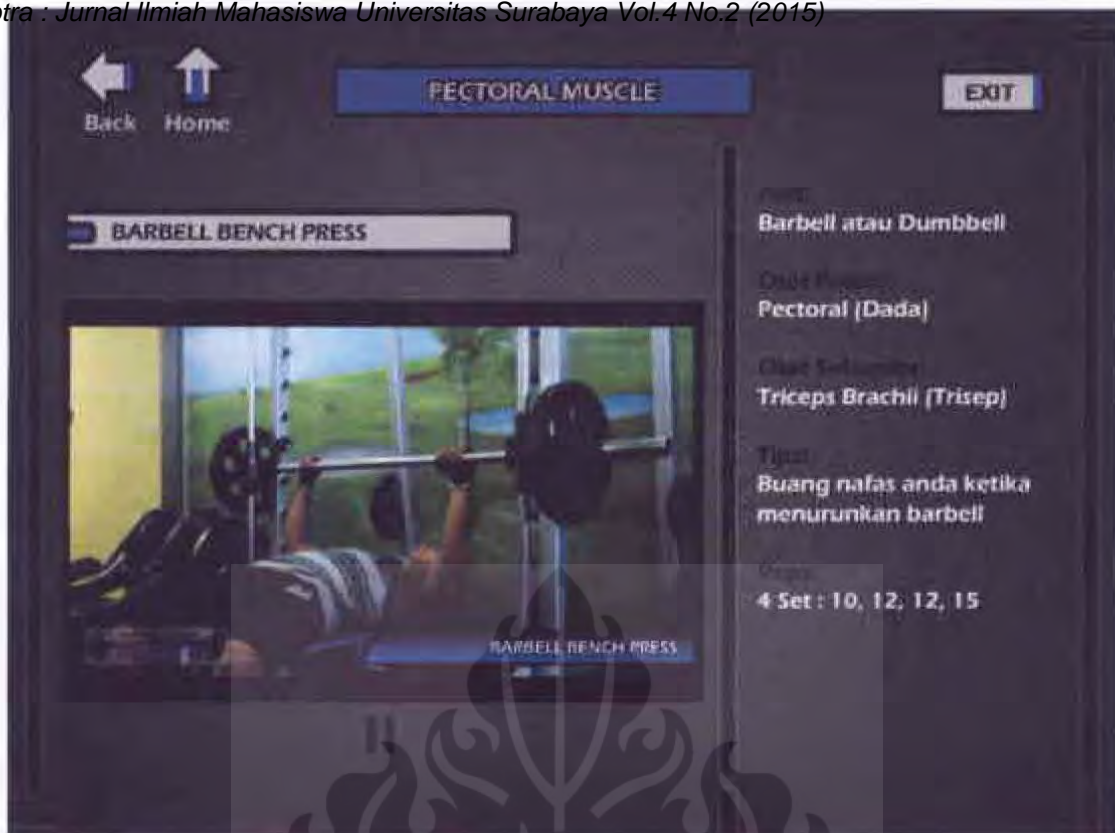
Gambar 3 Tampilan Menu Mulai Berlatih

Setelah *user* memilih salah satu menu latihan pada daftar otot di menu mulai berlatih, *user* akan masuk menu otot yang dipilih dimana pada screen tersebut berisi gambar ilustrasi otot pada sisi kiri screen, daftar latihan pada sisi kanan screen dan informasi mengenai otot yang dipilih pada bagian bawah screen. Isi dari screen tersebut juga hampir sama persis untuk 15 screen otot lainnya. Gambar 4 dibawah merupakan contoh tampilan salah satu otot yang dipilih.



Gambar 4 Tampilan Screen Otot Yang Dipilih

Setelah user memilih menu otot yang dipilih, *user* dapat memilih menu latihan yang berada pada sisi kanan screen dimana pada setiap screen otot yang dipilih, menu latihannya berbeda-beda. Setelah user memilih satu satu nama exercis untuk latihan otot tersebut, user akan masuk pada screen video latihan. Salah satu contoh tampilan dari screen video latihan dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini.



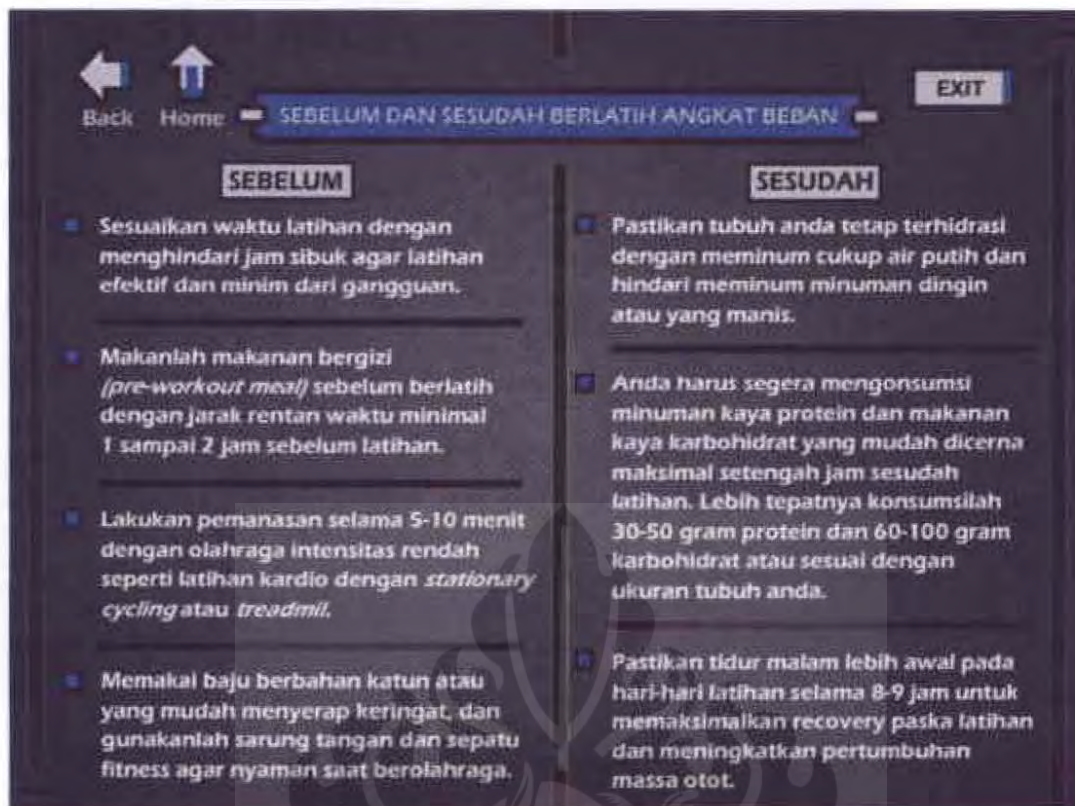
Gambar 5 Tampilan Screen Video Latihan

Kemudian pada screen menu home selain menu mulai berlatih juga terdapat pilihan berikutnya yaitu menu tips dan info bodybuilding. Setelah *user* memilih menu tersebut, *user* akan masuk ke dalam screen selanjutnya yang berisi 3 menu lainnya yaitu menu sebelum dan sesudah berlatih angkat beban, menu tentang suplemen, dan menu makanan dan asupan nutrisi. Berikut adalah tampilan menu tips dan info *bodybuilding* yang dapat dilihat pada gambar 6.

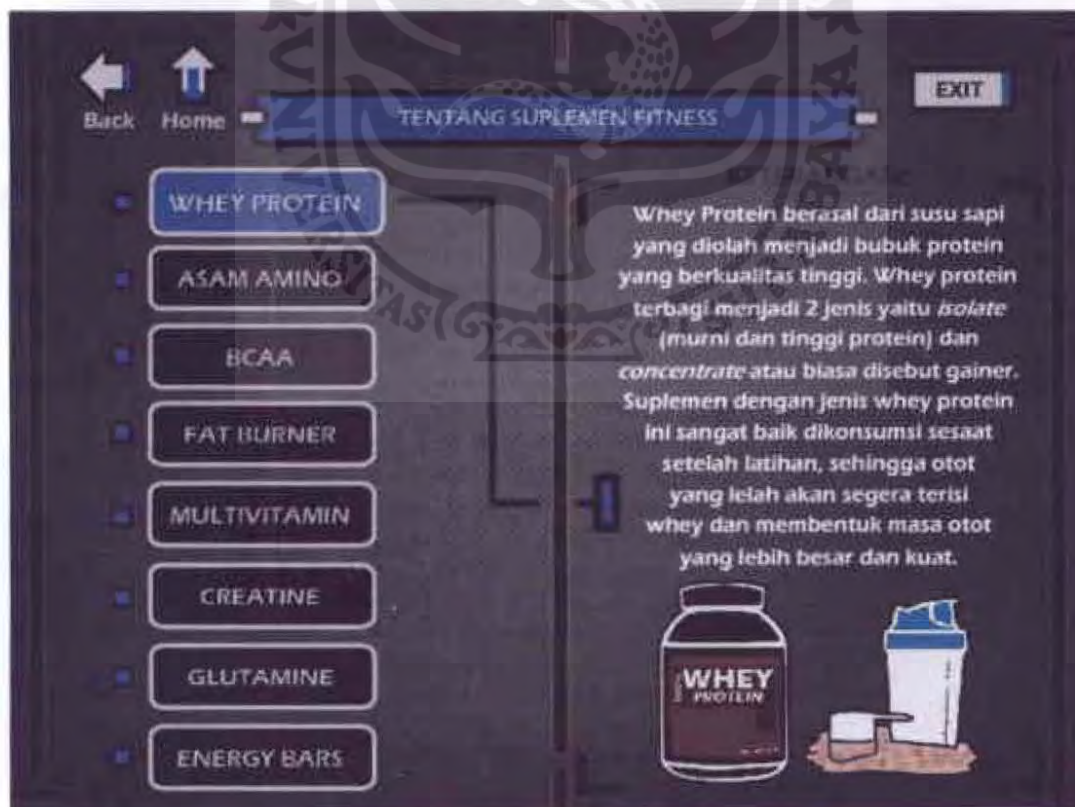


Gambar 6 Tampilan Screen Tips dan Info Bodybuilding

Pada screen tips dan info *bodybuilding*, *user* dapat memilih 3 menu berikutnya yang terdiri dari menu sebelum dan sesudah berlatih angkat beban, menu tentang suplemen dan menu makanan dan nutrisi. Berikut adalah tampilan screen ketika *user* memilih menu sebelum dan sesudah berlatih angkat beban menu tentang suplemen dan menu makanan dan asupan nutrisi yang dapat dilihat pada gambar 7, gambar 8 dan gambar 9.



Gambar 6 Tampilan Screen Sebelum dan Sesudah Berlatih Angkat Beban

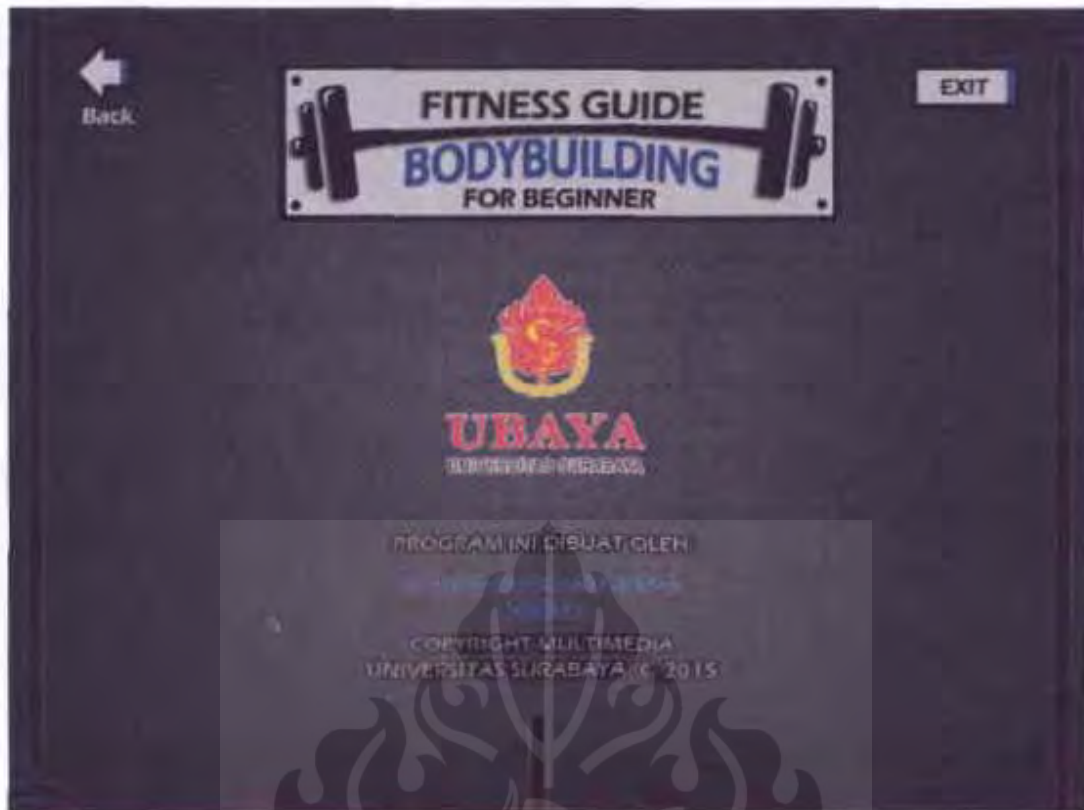


Gambar 7 Tampilan Screen Tentang Suplemen



Gambar 9 Tampilan Screen Makanan dan Asupan Nutrisi

Kemudian pada screen home juga terdapat menu terakhir yaitu menu *about* yang berisi tentang aplikasi. Screen tersebut berisi logo Ubaya dan penjelasan mengenai aplikasi. Tampilan screen *about* dapat dilihat pada gambar 10 berikut ini.



Gambar 10 Tampilan Screen About



Tabel 1 Hasil Pengisian Kuisisioner

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah aplikasi video tutorial <i>fitness guide</i> <i>bodybuilding</i> ini dapat membantu untuk menguasai gerakan dasar latihan angkat beban?	10 orang (0%)	0 orang (0%)
2.	Apakah materi yang ada pada aplikasi video tutorial ini sudah jelas?	10 orang (0%)	1 orang (0%)
3.	Apakah aplikasi video tutorial <i>fitness guide</i> <i>bodybuilding</i> ini mudah digunakan?	10 orang (0%)	0 orang (0%)
4.	Apakah tampilan desain aplikasi video tutorial pembelajaran ini dalam penggunaan warna, teks dan gambar menarik?	9 orang (0%)	1 orang (20%)
5.	Apakah penyampaian materi melalui media aplikasi ini lebih nyaman digunakan dari pada melalui media lain seperti buku dan internet?	9 orang (100%)	1 orang (0%)

Dari tabel hasil kuisisioner di atas dapat dilihat bahwa aplikasi ini sudah berhasil mencapai tujuan utama yaitu membantu masyarakat awam menguasai gerakan latihan dasar *bodybuilding*. Selain itu masyarakat juga memperoleh informasi dari seputar olahraga angkat beban.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pembuatan tugas akhir mulai dari perencanaan, analisa, desain, hingga implementasi dan uji coba yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Aplikasi video tutorial ini dapat membantu masyarakat awam yang baru pertama kali berlatih untuk memahami gerakan latihan dasar angkat beban.

- Tampilan desain dan penyajian informasi menarik dan sesuai dengan konsep pembelajaran atau materi yang ada.
- Aplikasi ini membantu masyarakat untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan fitness atau angkat beban seperti jenis-jenis suplemen dan makanan-makanan yang dianjurkan.
- Aplikasi mudah digunakan sehingga user dapat mengikuti pola latihan dengan baik.

Saran yang didapat untuk pengembangan aplikasi ini adalah sebagai berikut:

- Memberikan materi pembelajaran *fitness guide* yang lebih *advance* untuk tingkat professional atau lanjut dengan berbagai macam variasi gerakan.
- Membuat video tutorial *fitness guide* dengan program latihan yang berbeda seperti mengecilkan lingkaran perut, mengurangi berat badan, menjaga badan ideal dan gerakan yoga atau aerobik.

DAFTAR PUSTAKA

Hendriana, B.K. (2005). Efektivitas Penggunaan Media Video Animasi Terhadap Kemampuan Menulis Karangan Narasi Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia. Bandung: UPI.

Sadiman, A. (2003). Media Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sudjana, N. & Rivai, A. (2002). Media Pengajaran. Bandung: Sinar Baru Bandung.

Arsyad, Azhar Ayip. (2003). Media Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

PABBSI (2012). General Fitness Training 2012. [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. KEPELATIHAN/196312091988031-DEDE ROHMAT NURJAYA/GENERAL FITNESS TRAINING.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196312091988031-DEDE_ROHMAT_NURJAYA/GENERAL_FITNESS_TRAINING.pdf) (Diakses pada tanggal 5 September 2014).

Emery, Michael. (2014). Men's Bodybuilding: A Short History <http://www.bodybuildingreviews.net/Bodybuilding.html> (Diakses pada tanggal 7 September 2014).

MacDougall, JD. (1980). "Effects of strength training and immobilization on human muscle fibres". European journal of applied physiology and occupational physiology.

Raven, P. (2011). *Atlas Anatomi*. Jakarta: Djambatan

Taylor, Tim. (2001). "Anatomy And Physiology Instructor. 2011

<http://www.innerbody.com/image/musfov.html>

(Diakses pada tanggal 7 September 2014).

Evans, Nick (2005). "Bodybuilding Anatomy." Los Angeles, California.

Thompson J.(1993). "Diet and exercise strategies of a world-class bodybuilder".
Int J Sport Nutr. (Dept. of Family Resources & Human Development,
Arizona State University) 3 (1): 76–86

Philen RM. (1992). "Survey of advertising for nutritional supplements in health
and bodybuilding magazines". JAMA 268 (8): 1008–11.

Datillo M. (2011). "Sleep and muscle recovery: Endocrinological and molecular
basis for a new and promising hypothesis". Medical Hypotheses 77 (2):
220–222.

Lonnie Lowery, Ph.D. (2009). *Testosterone Nation – The Warrior Nerd:
"Overtraining or Under-eating?"*.