

**DESAIN *CATALOG SUPPLEMENT* DAN *GYM TUTORIAL* DALAM  
MEDIA CETAK**

**JURNAL**



**CHANDRA ARDINATA  
14541/2009**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
JURUSAN SENI RUPA  
FAKULTAS BAHASA DAN SENI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Karya Akhir**

**DESAIN CATALOG SUPPLEMENT DAN GYM TUTORIAL  
DALAM MEDIA CETAK**

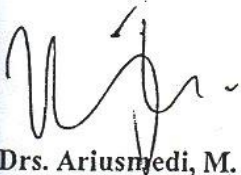
**Nama : Chandra Ardinata**

**NIM : 14541**

**Padang, 2 Februari 2017**

**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Drs. Ariusmedi, M. Sn**

**NIP: 19620602.198903.1.003**

**Dosen Pembimbing II,**



**Eliya Febriyeni, S.Pd., M. Sn**

**NIP: 19830201.200912.2.001**

## DESAIN *CATALOG SUPPLEMENT* DAN *GYM TUTORIAL* DALAM MEDIA CETAK

Chandra Ardinata<sup>1</sup>, Drs. Ariusmedi, M.Sn.<sup>2</sup>, Eliya Pebriyeni, S.Pd, M.Sn.<sup>3</sup>  
Program Studi Desain Komunikasi Visual  
FBS Universitas Negeri Padang  
Email : taecdoa@gmail.com

### Abstrak

*Supplement* dalam pemikiran orang awam dianggap sebagai obat-obatan yang berbahaya dan tidak baik dikonsumsi dalam jangka panjang oleh tubuh manusia akan tetapi sebenarnya *supplement* adalah penunjang atau pembantu kebugaran dalam melakukan aktivitas dan olahraga pada tubuh manusia. *Supplement* juga digunakan sebagai salah satu media untuk mempromosikan tempat fitness atau *gym*, namun tidak semua orang tahu kalau *supplement* itu aman dikonsumsi jangka panjang dikarenakan kurangnya media promosi untuk menginformasikan cara penggunaan *supplement* yang benar, tentunya berkaitan dengan cara berolahraga atau *gym* yang sesuai dengan teknik yang telah ada. Dengan demikian untuk mempermudah konsumen mengetahui informasi tentang *supplement* dan *gym* tersebut, dirancanglah *catalog supplement* dan *gym tutorial*.

Metode pengumpulan data yang diperlukan untuk memulai proses perancangan dapat dibagi dua yaitu: a) data pokok (*primer*) yaitu berupa data visual jenis-jenis *supplement* dan macam-macam teknik *gym*, dan b) data tambahan (*sekunder*) yaitu kajian dari berbagai teori yang didapat melalui, pustaka, buku, dan internet. Analisis data yang digunakan adalah analisis SWOT. Metode ini diperlukan untuk memperkuat dan menyempurnakan rancangan.

Hasil perancangan ini berupa *catalog* berukuran A4 dan menampilkan model *fitness* dengan berbagai jenis *supplement*. Media pendukung dari *catalog supplement* dan *gym tutorial* ini berupa x-banner, poster, pin, stiker, baju, kalender, dan brosur. Semoga promosi *supplement* dan *gym tutorial* melalui media *catalog* ini berhasil dan dapat mengubah persepsi negatif orang awam terhadap *supplement*.

**Kata kunci:** *Catalog, Supplement, Gym, Fitness, Tutorial.*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa penulis Laporan Karya Akhir Prodi Desain Komunikasi Visual untuk wisuda periode Maret 2016

<sup>2</sup> Pembimbing I, dosen FBS Universitas Negeri Padang

<sup>3</sup> Pembimbing II, dosen FBS Universitas Negeri Padang

## **DESIGN SUPPLEMENTS CATALOG AND TUTORIAL GYM IN THE PRINT MEDIA**

Chandra Ardinata<sup>4</sup>, Drs. Ariusmedi, M.Sn.<sup>5</sup>, Eliya Pebriyeni, S.Pd, M.Sn.<sup>6</sup>  
Study Program Visual Communication Design  
FBS Padang State University  
Email : taecdoa@gmail.com

### **Abstract**

Supplements in the thinking of ordinary people regarded as a dangerous drug and is not consumed in the long term by the human body, but actually supplements are supporting or auxiliary fitness in their daily activities and exercise on the human body.

Supplement can be used for media promotion in gym, but not all people know if supplement safe for consumed in the long term by the human body because less-information from media promotion how to use supplement for body, certainly has related with sport or gym and based on there instructure. To make easy consumed to know information about gym and supplement, then the researcher has design tutorial catalog supplement and gym.

Method of collecting data, the researcher need some process to start design tutorial catalog supplement and gym, there are two design, such as 1) main data (primer) are visual data with types and kinds of technique gym. 2) additional data (sekunder) are theory based on, books, internet and sources. Data analisa is used anlysa SWOT. This method need for stengthen and complete deseign of tutorial catalog supplement and gym.

Result of design is catalog has size A4 and show model of fitnes with some various and types of supplement. Media support from tutorial catalog and gym are x-banner, poster, pin, sticker, t-shirt, calender and brocur. The researcher hope promotion of tutorial catalog and gym with catalog media can succesful and can change negative perception about supplement.

**Key word: Catalog, Supplements, Gym, Fitness, Tutorial.**

---

<sup>4</sup> Mahasiswa penulis Laporan Karya Akhir Prodi Desain Komunikasi Visual untuk wisuda periode Maret 2016

<sup>5</sup> Pembimbing I, dosen FBS Universitas Negeri Padang

<sup>6</sup> Pembimbing II, dosen FBS Universitas Negeri Padang

## A. Pendahuluan

*Supplement* secara umum adalah produk makanan mengandung sari nutrisi dan gizi. *Supplement* dalam pemikiran orang awam dianggap sebagai obat-obatan yang berbahaya dan tidak baik dikonsumsi dalam jangka panjang oleh tubuh manusia, akan tetapi sebenarnya *supplement* tidak seperti yang dipikirkan oleh orang awam bukan berbau obat-obatan melainkan untuk penunjang atau pembantu kebugaran dalam melakukan aktivitas dan olahraga pada tubuh manusia yang aman dikonsumsi jangka panjang oleh pria dan wanita. Selain itu *supplement* juga digunakan sebagai salah satu media untuk mempromosikan tempat fitness atau *gym*. *Supplement* itu sendiri juga banyak jenisnya, yang terdiri dari protein. Selain protein, *supplement* fitness yang umum dibicarakan adalah *creatine* dan tidak akan berbahaya apabila digunakan sesuai dengan aturan pakai dan kegunaan *supplement* itu sendiri, baik digunakan oleh pria maupun wanita.

Dr. Ian Huang dalam <http://drianhuang.com/informasi-kesehatan/penggunaan-suplemen-fitness-berbahayakah-bergunakah-part-2-creatine/>, menjelaskan bahwa sampai saat ini, tidak ada bukti ilmiah yang kuat dan mendukung bahwa penggunaan *creatine* baik jangka pendek maupun panjang memiliki efek berbahaya bagi individu yang sehat (yang tidak ada kelainan apapun).

Berbicara tentang *supplement*, tentunya tidak lepas pembicaraan dari olahraga angkat besi atau disebut juga dengan *gym*. Berolahraga pun juga menuai pro dan kontra serta pendapat yang berbeda-beda dari kalangan

masyarakat awam. Berdasarkan observasi dan wawancara penulis kepada beberapa masyarakat awam berpendapat pada umumnya bahwa binaraga dan pecinta olahraga angkat besi atau *gym* susah mendapatkan keturunan karena berkaitan dengan pemakaian *supplement* dan ada juga yang berpikiran pecinta olahraga angkat besi pada umumnya mandul dan tidak baik untuk wanita. Sementara para profesional olahraga angkat besi berpendapat bahwa *maniac gym* tidak selalu mengarah kepada masalah terbesar yaitu kemandulan atau susah mendapat keturunan ataupun terjadinya pengenduran otot apabila kegiatan *gym* tidak dilakukan secara rutin atau ditinggalkan.

Berdasarkan hasil wawancara bersama Jose Maidres (2015:04) mengatakan apabila berolahraga secara teratur dan melakukan *fitness* sesuai dengan teknik dan tindakan yang benar maka kemungkinan besar hal yang ditakutkan oleh masyarakat awam tidak akan terjadi karena tidak ada toleransi dalam pembentukan otot maksudnya olahraga angkat besi tidak untuk main-main.

Hal-hal yang ditakuti oleh orang awam tersebut dapat terjadi disebabkan oleh beberapa masalah berikut ini. Minimnya atau kurangnya pengarahan dari instruktur *fitness*, kebanyakan instruktur hanya mementingkan diri sendiri dan memberi pengarahan ketika ditanya saja. Kurangnya wawasan atau informasi tentang nutrisi oleh instruktur *fitness* tersebut juga menjadi dampak negatif terhadap lingkungan *fitness*, dan terkadang pemula enggan bertanya kepada instruktur *fitness*, sehingga pola latihan menjadi salah, maksud kesalahannya disini adalah mencampuradukan

permainan otot utama dengan permainan otot kecil, misalnya permainan otot dada dicampur dengan otot bahu tanpa mengetahui tata cara program tertentu. Kurangnya informasi terhadap aturan pakai *supplement* yang digunakan, kurang telitinya konsumen dalam memperhatikan kadar protein, karbohidrat dan lemak yang masuk ke dalam tubuh.

Untuk mengatasi masalah yang telah dijelaskan di atas penulis akan membantu bagaimana cara berolahraga yang benar dalam bentuk sebuah *catalog* tutorial. Basuki dalam Katalogus (2004: 139) menyatakan bahwa “*catalog* adalah daftar koleksi sebuah pusat dokumentasi atau beberapa pusat dokumentasi yang disusun oleh beberapa sistem tertentu”.

Pembuatan *catalog* ini sangat diperlukan karena dapat memuat informasi mengenai *supplement* dan *gym* tersebut lebih lengkap dan terperinci, dan melengkapi kekurangan yang ada pada *catalog* sebelumnya yang hanya dibuat seperti lembaran-lembaran yang mirip seperti brosur dan memuat informasi tentang *supplement* dan *gym* seadanya dan tidak lengkap, padahal *catalog* haruslah memuat informasi yang lengkap agar pembaca dapat mengetahui dan mengerti dengan isi *catalog*, sehingga dengan dibuatnya *catalog* seperti majalah ini mempermudah konsumen berbelanja, mencari barang, dan juga mengetahui informasi tentang *supplement* dan *gym*, dan juga agar dapat mengubah persepsi miring masyarakat awam terhadap *supplement* dan *gym* tersebut. *Catalog* dalam media cetak ini juga mudah dibawa kemana mana dan dapat dijadikan sebagai media promosi agar *supplement* dapat dikenal di kalangan masyarakat sesuai dengan kegunaannya, tidak

memerlukan akses internet dan juga mudah didapatkan. Selain itu pembuatan *catalog* ini juga untuk membantu masyarakat pemula lebih memahami cara dan teknik permainan dalam olahraga angkat besi atau *gym* tanpa adanya arahan dari instruktur.

## **B. Promosi**

“Promosi pada hakikatnya adalah suatu komunikasi pemasaran, artinya aktifitas pemasaran yang berusaha menyebarkan informasi, mempengaruhi/membujuk, dan atau mengingatkan pasar sasaran atas perusahaan dan produknya agar bersedia menerima, membeli dan loyal pada produk yang ditawarkan perusahaan yang bersangkutan.” (Tjiptono, 2001:219)

Menurut Sanyoto (2006:51) promosi adalah salah satu unsur dalam paduan pemasaran berupa komunikasi yang bersifat informatif-persuasif. Promosi berfungsi untuk merangsang penjualan. Tugas promosi adalah mempengaruhi *target audince* agar melakukan pembelian, sehingga dapat menaikkan jumlah penjualan.

Sementara Sistaningrum (2002 : 98) mengungkapkan arti promosi adalah suatu upaya atau kegiatan perusahaan dalam mempengaruhi ”konsumen aktual” yaitu konsumen yang menjadi sasaran utama, maupun ”konsumen potensial” yaitu konsumen yang berpotensi untuk terpengaruh pada promosi yang dilakukan agar mereka mau melakukan pembelian terhadap produk yang ditawarkan, saat ini atau dimasa yang akan datang.



Tujuan promosi menurut Ardhi (2013:78) merupakan awal dari segala kegiatan melakukan promosi. Segala yang berhubungan dengan promosi berdasar pada tujuan promosi itu sendiri. Tujuan promosi berangkat dari masalah yang timbul dari produk maupun perusahaan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa promosi berperan agar promosi tetap efektif dan memecahkan masalah yang ada pada objek atau perusahaan yang akan dipromosikan. Promosi erat kaitannya dengan aktifitas *branding*, tujuan promosi salah satunya adalah penguatan *branding*, sebaliknya *branding* yang kuat akan berdampak pula pada promosi.

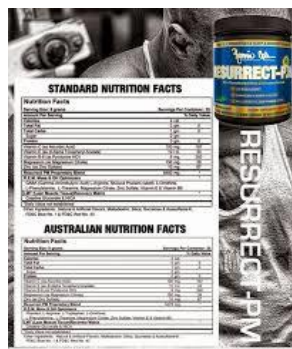
### C. *Catalog*

Menurut Basuki (2008:23) “*Catalogus* dalam pengertian umum adalah daftar nama-nama, tempat dan barang-barang. *Catalog* dalam pengertian khusus yakni yang dikenal dalam dunia perpustakaan, adalah daftar bahan pustaka / koleksi yang dimiliki oleh satu atau beberapa perpustakaan yang disusun menurut sistem tertentu, bahan pustaka meliputi buku, terbitan berkala, slide, piringan hitam, pita kaset, microfilm, CD ROM, dan lain-lain”.

*Catalogisasi* adalah proses pembuatan *catalog*. Secara luas kegiatan tersebut dapat dibagi kepada dua macam yaitu *catalogisasi deskriptif* dan *catalogisasi subyek*. *Catalogisasi* deskriptif adalah kegiatan merekam dan mengidentifikasi data bibliografi, yakni data mengenai pengarang, judul, tempat terbit, penerbit, tahun terbit, edisi dan data buku lainnya yang diperlukan. *Catalogisasi* subyek ialah proses menentukan tajuk subyek dan nomor klasifikasi. Dalam hal terakhir ini prosesnya disebut juga klasifikasi.

Agar bahan pustaka dapat didayagunakan secara efektif dan efisien, perlu adanya pengolahan bahan pustaka ( proses katalogisasi tersebut). Lebih-lebih dengan berkembangnya teknik produksi buku yang mengakibatkan koleksi buku berkembang menjadi besar, maka semakin terasa perlunya *catalog*. Tanpa diadakan *catalogisasi*, mencari buku-buku yang diperlukan akan sulit. Oleh karena itu pustakawan mencari sarana atau alat yang dapat memberikan gambaran tentang suatu buku / bahan pustaka dalam bentuk catatan serta mengatur buku-buku di rak untuk memudahkan menemukan kembali jika diperlukan. Alat itulah yang kemudian disebut *catalog* atau *catalogus*.

Untuk memudahkan proses pertukaran informasi antar perpustakaan atau pusat-pusat informasi lainnya, perlu adanya keseragaman dalam *catalogisasi*. Maka kemudian pada tahun 1967 diterbitkanlah suatu peraturan / pedoman *catalogisasi* internasional, yaitu *Anglo American Cataloging Rules (AACR2)*. Dan dalam konteks Indonesia, disusun pula *Peraturan Catalogisasi Indonesia*, yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional.



**Gambar 7: contoh gambar layout *catalog***  
**Sumber: <http://catalog-layout>, WikiPedia-.com(Online)**

*Catalog* ini berupa uraian-uraian *catalog* disusun menurut sistem tertentu, kemudian dicetak menjadi semacam bibliografi sebanyak yang diperlukan. Kelebihan bentuk ini ialah *catalog* dapat diperbanyak dan dibawa kemana-mana. Tetapi kelemahannya tidak dapat menerima entri-entri baru. Ini berarti entri baru harus disusun dan dicetak sebagai *supplement*.

#### **D. Metode Analisis Data**

Dalam proses “*Desain catalog supplement dan gym tutorial*”, penulis memilih analisis SWOT, yang mana dijelaskan teori analisis SWOT dalam buku Metode Riset untuk Desain Komunikasi Visual Jonathan Suwarno & Hary Lubis (2006:79). Beberapa penjelasan tentang teori analisis SWOT yaitu: *Strenght* (Kekuatan), *Weakness* (Kelemahan), *Opportunity* (Peluang), dan *Treath* (Tantangan). Karena analisis ini dapat mengoptimalkan segi positif yang mendukung, serta meminimalkan segi negatif yang menghambat dalam proses perancangan.

##### **1. *Strenght (Kekuatan)***

Banyaknya peminat dalam olahraga angkat besi atau *gym* menjadikan *supplement* menjadi sebuah kebutuhan sekunder yang digunakan masyarakat/binaragawan. Dengan pembuatan *catalog* maka nilai penjualan akan meningkat dan menambah keuntungan bagi pemilik *gym*, serta dengan dimuatnya informasi yang benar tentang *supplement* dapat mengubah pemikiran masyarakat kalau *supplement* itu tidak berbahaya jika digunakan sesuai takaran. Kelebihan *catalog* ini dari *catalog* lainnya, memuat berbagai informasi tentang kandungan

supplement dan memuat informasi tentang pola latihan dan panduan latihan secara terperinci.

## 2. *Weakness (Kelemahan)*

Kelemahan *catalog* berbentuk media cetak ini adalah tidak dapat menerima entri-entri baru. Ini berarti entri baru harus disusun dan dicetak ulang sebagai *supplement* dengan *catalog* terbitan terbaru dan mode pengenalan barang yang baru, *catalog* ini juga mudah rusak apabila tidak menyimpan dan menggunakannya dengan baik.

## 3. *Opportunity (Peluang)*

Dengan adanya *catalog* ini akan membuka peluang kerja baru dan menambah nilai penjualan karena *catalog* selain berfungsi sebagai profil data barang juga sebagai media promosi bagi *supplement* dan *gym*.

## 4. *Treath (Tantangan)*

- a. Waktu yang diperlukan sangat lama untuk menarik kembali minat bagi masyarakat untuk berolahraga yang benar karena mengubah kebiasaan yang telah biasa dilakukan itu sulit dan butuh proses.
- b. Apabila kurang adanya kepedulian dari pihak *gym* tentang informasi *supplement* ini maka pemikiran masyarakat tentang *gym* dan *supplement* ini akan semakin berkurang.
- c. Seharusnya adanya pembenahan baik dari pihak *gym* dan binaraga itu sendiri, maupun fasilitas objek pendukung yang disediakan.

Dengan adanya analisis SWOT di atas, maka tidak tertutup kemungkinan untuk menarik perhatian masyarakat secara umum maupun masyarakat awam untuk berolahraga yang benar, dan pembuatan *catalog* ini pun tidak sia-sia dan berfungsi dengan baik. Dengan demikian rendahnya persepsi masyarakat awam tentang *supplement* dan *gym* dapat diubah sedikit demi sedikit dengan melalui proses pembuatan *catalog* ini.

Perancangan media promosi yang tepat adalah melalui media cetak, karena media cetak cukup efisien dan mudah disebar, dan bisa meluas penyebarannya, apalagi didukung oleh desain perancangan media cetak tersebut yang menarik, sesuai dengan realita, dan dengan tujuan akan menambah minat masyarakat untuk berolahraga kembali. Sesuai penjelasan di atas, maka cukup beralasan jika pembuatan *catalog supplement* dan *gym* ini melalui media cetak agar promosi yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

## **E. Pembahasan**

Media utama promosi *supplement* dan *gym* tutorial ini adalah *catalog*. *Catalog* merupakan salah satu penunjang media informasi dan promosi berbentuk majalah yang berisikan promosi informasi tentang *supplement* dan teknik *gym* yang benar. Karakteristik media ini adalah informasi yang detail, mudah dibawa-bawa, sangat terpercaya, dan target *audience*-nya umum. Khusus untuk *catalog*, isi informasi tidak terlalu terpaku pada *gym* saja, tetapi bisa memfokuskan informasi pada produk yang ditawarkan. Karena bentuknya seperti buku, media ini bisa dibawa kemana-mana oleh siapa saja yang berkepentingan.

Konsep yang digunakan pada promosi *supplement* dan *gym* ini adalah konsep foto berbagai macam *supplement gym* yang didesain secara minimalis dijadikan sebagai media utama yang dibantu oleh model peraga. *Supplement* merupakan barang yang sangat erat keterkaitannya dengan *gym* dan binaraga tersebut, yang desainnya semenarik dan kreatif mungkin. Desain *catalog* dalam perancangan promosi *supplement* dan *gym* ini menggunakan komponen-komponen penting dan tidak menggunakan banyak unsur warna. Desain *catalog supplement* dan tutorial *gym* ini dalam bentuk media *catalog* yang terdapat susunan beberapa etalase yang tertata rapi menggambarkan kesan sederhana.



Cover *Catalog*



**POWER UP**

**17 DAYS FORM THE BODY**

**17 DAYS FORM THE BODY**

Perkembangan sebagai pemula berolahraga bisa sangat menakutkan. Terlebih lagi, sebagai orang yang terbiasa dengan gaya hidup yang kurang aktif, berolahraga bisa terasa seperti beban yang berat. Anda tidak ingin berolahraga terlalu sering, tetapi Anda juga ingin mendapatkan manfaat dari berolahraga. Anda ingin merasa segar kembali setelah berolahraga. Anda ingin merasa lebih energik dan siap untuk memulai hari Anda dengan semangat.

17 Days Form The Body adalah program latihan yang dirancang untuk membantu Anda memulai perjalanan fitness Anda dengan cara yang aman dan efektif. Program ini terdiri dari 17 hari latihan yang dirancang untuk membantu Anda membangun kebiasaan berolahraga yang baik dan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas Anda.

17 Days Form The Body adalah program latihan yang dirancang untuk membantu Anda memulai perjalanan fitness Anda dengan cara yang aman dan efektif. Program ini terdiri dari 17 hari latihan yang dirancang untuk membantu Anda membangun kebiasaan berolahraga yang baik dan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas Anda.

**WORKOUT**

**CATALOG SUPPLEMENTS**

Halaman 8-9

**CATALOG SUPPLEMENTS**

**BCAA**

BCAA sendiri adalah singkatan dari Branch Chain Amino Acids. BCAA sendiri adalah salah satu nutrisi yang paling diperlukan untuk dapat memelihara massa otot. Suplemen ini banyak dicari karena khasiatnya yang banyak dan efektif untuk memelihara massa otot.

BCAA sendiri adalah asam amino. Asam amino ini akan dapat membentuk blok pembangun protein dan juga pertumbuhan otot. Untuk dapat memelihara dan membangun otot, maka protein tersebut akan diubah menjadi asam amino, sehingga tubuh akan lebih mudah menyerapnya. Asam amino yang lebih cepat dan sumber protein yang ekonomis akan diubah dengan asam amino esensial. Itu karena tubuh tidak dapat secara alami menghasilkan asam amino esensial yang dibutuhkan untuk membangun otot. Oleh karena itu, asam amino esensial harus diperoleh dari sumber makanan, baru kemudian akan dapat diubah menjadi asam amino esensial. Berbagai macam asam amino yang terdapat di alam, yaitu leusin, isoleusin, metionin, lisin, valin, dan sebagainya, termasuk dalam BCAA. BCAA sendiri terdapat di dalam asam amino esensial yang akan digunakan untuk membentuk jaringan otot.

Asam amino berjenis leusin dengan kandungan 7,5% dapat menjadi bahan baku pembuatan insulin dalam tubuh, selain itu juga dapat digunakan untuk memproduksi energi, meningkatkan energi Anda menjadi maksimal. Asam amino berjenis Valine dapat digunakan sebagai media biokimia dalam tubuh, dan memiliki sifat reduksi. Asam amino ini sendiri dapat menggantikan protein dalam otot untuk membentuk teras dari memelihara dalam tubuh.

**Manfaat BCAA:**

1. Dapat meningkatkan energi
2. Meningkatkan pertumbuhan otot
3. Dapat meningkatkan kekuatan otot
4. Dapat membantu memelihara berat badan

**Cara Kerja BCAA**

Ketika Anda sedang berolahraga maka tubuh akan mengalami kebutuhan lemak yang ada dalam tubuh. Dalam kondisi seperti ini maka tubuh akan mengambil komponen glikogen, dan jika digunakan secara terus menerus maka glikogen dalam tubuh akan habis. Itu artinya hal akan terjadi dengan tubuh yang akan mengalami kelelahan. Agar dapat menjadi tubuh yang lebih energik, maka Anda memerlukan asupan BCAA, maka hal ini akan membuat tubuh mengambil protein atau cadangan energi yang ada dalam otot tubuh. Ketika protein otot tidak digunakan untuk membentuk energi, maka akan terjadi kerusakan otot dan massa otot akan berkurang, dan proses sel-sel protein juga akan menurun.

**WORKOUT**

**CATALOG SUPPLEMENTS**

MODERN BCAA (FLUO) 320 GRAM Rp 300.000	BCAA LIQUID POWDER, 400 GR Rp 300.000	BCAA 2000 300 GR Rp 300.000
BCAA STACK 150GR Rp 300.000	BCAA FUELMAX 300 GR Rp 400.000	BCAA 800 300 GR Rp 300.000
BCAA PYMATIZE 800TAB Rp 300.000	BCAA GAT 180 CAPSUL Rp 300.000	SUPER BCAA 6400 120 SUPLEM Rp 300.000

Halaman 10-11

**CATALOG SUPPLEMENTS**

**Amino**

Amino acid (asam amino) merupakan komponen utama penyusun protein yang terdapat dalam dua kelompok yaitu asam amino esensial dan non-esensial. Asam amino esensial tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus dari asupan makanan. Asam amino esensial yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh, maka harus diperoleh dari asupan makanan.

**Fungsi Asam Amino bagi pembentukan otot**

1. Meningkatkan Massa Otot
2. Meningkatkan Energi
3. Meningkatkan Pertumbuhan
4. Meningkatkan Daya Tahan
5. Meningkatkan Daya Tahan
6. Meningkatkan Daya Tahan
7. Meningkatkan Daya Tahan
8. Meningkatkan Daya Tahan
9. Meningkatkan Daya Tahan
10. Meningkatkan Daya Tahan

**Manfaat Asam Amino**

Tidak terkejutnya protein dalam asupan makanan telah akan memelihara otot yang sangat penting bagi tubuh kita. Secara umum, kekurangan protein akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan sel dan jaringan tubuh sehingga sistem tubuh tidak akan berjalan optimal.

Selanjutnya untuk kekurangan asam amino esensial juga akan memelihara otot yang berbeda bagi tubuh. Misalnya kekurangan asam amino Arginin memelihara otot atau ketidakefisienan pada ginjal, kekurangan histidin akan mengganggu keaktifan sel darah merah dan ginjal, kekurangan histidin akan mempengaruhi pembentukan hemoglobin, kadar gula darah dan energi, dan sebagainya.

**WORKOUT**

**CATALOG SUPPLEMENTS**

BCAA 500 MG, 120 TABS Rp 295.000	BCAA FUEL 180 TAB Rp 425.000	AMINO X 400 GR Rp 300.000	AMINO FUEL LIQUID 32 OZ Rp 500.000	AMINO BEST 3000 300 GR Rp 300.000
AMINO BEST 3000 300 GR Rp 300.000	SUPER WHEY AMINO 3000 120 TABS Rp 300.000	HARDCORE AMINO 3000 300 GR Rp 300.000	AMINO PRO PYMATIZE 800 GR Rp 300.000	AMINO GAT 120 TAB Rp 300.000
AMINO NUGGET 300 GR CAPS Rp 300.000				

Halaman 12-13



CATALOG SUPPLEMENTS

## MENYIPI WORKOUT

Berikut ini 4 manfaat yang bisa Anda dapatkan dengan mengonsumsi suplemen fitness yang mengandung whey protein, yaitu:

- Mengembalikan dan memperbaiki sistem metabolisme tubuh
- Mempertajam proses pengikatan massa otot yang rendah bentuk
- Tinggi efektif dalam proses pemulahan otot
- Menghasilkan kualitas otot yang jauh lebih baik

Berikut ini 3 manfaat gainer yang bisa Anda dapatkan dengan mengkonsumsinya secara teratur, yaitu:

- Tidak ada risiko gainer tersebut komposisi yang dapat memunculkan kolesterol, tekanan dan karbohidrat Anda
- Siapa pun bisa mengonsumsi berat badan tubuh Anda bertambah, ideal dan aman
- Menghasilkan sumber energi terbaik (karbohidrat kompleks)

### GAINER



SUPER MASS GAINER 5000 TB  
Rp 800.000



ANIMO 2000 TB  
Rp 900.000



ANIMO 2000 PRO  
Rp 900.000



ANIMO 2000 TB  
Rp 900.000



ANIMO 2000 PRO  
Rp 900.000

### GAINER & WHEY

Massa atau Weight Gainer adalah susu yang memiliki tinggi Karbohidrat dan tinggi Protein, biasanya terdapat sekitar 1200 kalori dan 50g protein lebih per sajunya. Fungsi utama dari Gainer adalah menambah berat badan dari lemaknya. Massa Oni, agar tubuh terlihat padat, tebal, dan berisi. Dan biasanya juga mengandung asam amino, BCAA, glutamine, dan creatine untuk mendukung massa otot yang lebih baik.

Suplemen ini biasanya sangat cocok dikonsumsi oleh Anda yang memiliki tubuh yang Kurus. Gainer akan sangat maksimal bila digabung dengan menggunakan Produk Creatine. Karena jika Creatine adalah mengikat air, dan meningkatkan volume massa otot. Ini adalah kombinasi utama yang bisa dipakai para fitness mania untuk menambah berat badan dan pemulahan Massa otot.

Gainer memiliki 2 jenis, yaitu:

- Hard-Gainer (orang-orang yang memiliki tubuh sangat Kurus)
- Soft-Gainer (orang-orang yang bertambah tidak terlalu Kurus, tapi ingin menambah berat badan tanpa lemak)

Whey protein merupakan protein tinggi yang berasal dari susu sapi yang paling mudah diserap oleh tubuh, sehingga sangat bermanfaat sebagai suplemen otot karena dapat mempercepat proses pertumbuhan massa otot dan dapat sangat efektif dalam proses pemulahan.

CATALOG SUPPLEMENTS

Halaman 14-15

CATALOG SUPPLEMENTS

## MENYIPI WORKOUT

### WHEY PROTEIN



N LARGO 10 LBS  
Rp 1.200.000



Elite Laku Masa Gainer Muscle  
Rp 1.200.000



MASS FUSION  
Rp 1.175.000



MASS FREAK 15 LB  
Rp 175.000



Muscle Mass Gainers 15 LB  
Rp 500.000



MUSCLE JUICE 13.2 LB  
Rp 1.465.000



Gainer Whey 4lb  
Rp 1.175.000



CARNYER WHEY 4LB  
Rp 675.000



WHEY ISOLATE 5LB  
Rp 1.100.000



MUSCLE JUICE 4.96LB  
Rp 465.000



REAL GAINS 4.96LB  
Rp 1.150.000



MUSCLE JUICE REVOLUTION 13.2 LB  
Rp 945.000



ULTRAMYON WHEY CHOCOLATE 3LB  
Rp 900.000



WHEY A1 5 LBS  
Rp 750.000



WHEY PHASE 1 LB  
Rp 650.000



A1 Extreme Gainer  
Rp 950.000



SUPER MASS GAINER 15 LB  
Rp 500.000



ULTRA WHEY PRO 3LB  
Rp 1.200.000



PROTEIN 100% WHEY PROTEIN 10 LBS  
Rp 1.700.000



HYPER WHEY 5LB  
Rp 1.800.000

CATALOG SUPPLEMENTS

Halaman 16-17

PROTEIN & ENERGY



**CarneBOLIC : Supplement Beef Protein Kualitas Terbaik**  
Membantu meningkatkan massa otot bebas lemak  
Merangsang produksi creatine secara alami dalam tubuh  
Membantu menambah kekuatan otot  
Meningkatkan power saat latihan  
Kandungan protein tinggi (24 gram protein per serving atau 86%)  
Kadar protein 3,5 kali lipat lebih tinggi daripada daging mentah  
Bebas lemak, karbohidrat, dan gula  
Tidak mengandung gluten, laktosa, kedelai, telur, kacang, dan ikan

Dikembangkan fitness mania dan berprestasi, daging sapi telah lama dikenal sebagai makanan "super" untuk pemertumbuhan otot. Nah, untuk mempercepat alamannya maka kita kemasi kandungan nutrisi pemertumbuhan otot dalam daging sapi. Selain kaya protein, daging sapi adalah sumber utama dari dua mineral penting bagi pertumbuhan otot yaitu zat besi dan seng. Kedua nutrisi ini memiliki tidak hanya mampu dapat membantu otot memulihkan otot, namun sangat diperlukan untuk membantu proses pertumbuhan dan pemertumbuhan otot Anda.

Perbandingan CarneBOLIC dengan Brand Lain									
Protein	Lemak	Karbohidrat	Kalsium	Asam Lemak	BCAA	Asam Lemak	Tekstur dan Rasa	Volume	Keuntungan
CarneBOLIC	24 g	0 g	0 g	100	Tahan Asam	+8 g	60	20 g	
Brand X	23 g	0 g	0 g	124	Ada	+5 g	56	37 g	

Zat besi diperlukan untuk membantu produksi sel darah merah dan transportasi oksigen ke semua sel dalam tubuh, termasuk sel otot, sedangkan seng dibutuhkan terutama dalam pemertumbuhan hormone testosteron dalam tubuh. Di masa hormon ini memulihkan protein bebas bagi pemertumbuhan massa otot. Selain mengandung zat besi dan seng, daging sapi juga mengandung creatine yang membantu meningkatkan pemulahan energi saat Anda berlatih juga untuk meningkatkan ukuran sel otot Anda.



Dari segi kandungan proteinnya, setiap 100 gram daging sapi (terlepas mengandung sekitar 21 gram protein. Sedangkan untuk kandungan BCAA di dalamnya yaitu sebesar 37,3 mg, terdiri dari 1001 mg Leucine, 967 Isoleucine, dan 1053 mg Valine.

Daging sapi juga merupakan sumber asam amino Arginine yang sangat baik. Di tiap 100 gramnya, kandungan arginine daging sapi mencapai 1,175 mg. Arginine sendiri merupakan asam amino yang demoralisasi menghasilkan nitric oxide (NO) untuk menjaga pembuluh darah tetap rileks dan melebarkan vasodilatasi, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi bagi otot memadai dan hasil latihan pun meningkat.

Tak hanya itu, daging sapi juga merupakan sumber alami dari Creatine yang sangat baik. Tiap 100 gram daging sapi mengandung 450 mg Creatine, di mana creatine sendiri juga merupakan salah satu nutrisi esensial bagi pertumbuhan otot serta produksi energi melalui mekanisme pemertumbuhan ATP (Adenosine Tri Phosphate).

**Kandungan protein**  
Pilih kandungan protein yang paling tinggi, karena kita memang mencari asupan protein dari suplemen ini. Pilih juga yang tidak mengandung komponen protein lain, misalnya gelatin, karena jika ada kandungan gelatin di dalamnya, artinya kadar protein dalam suplemen tersebut bukan murni dari protein daging sapi.

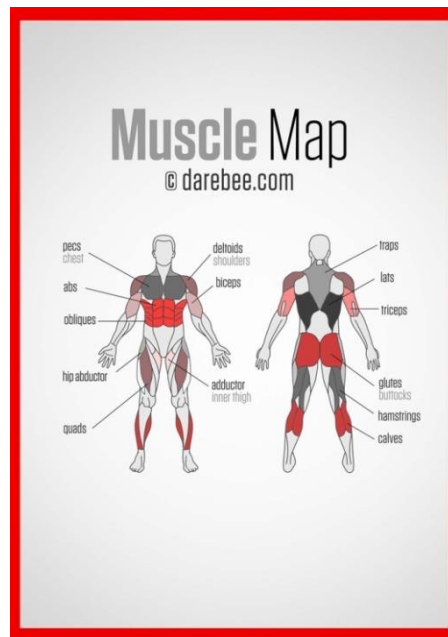
**Kandungan kalori, lemak, dan karbohidrat**  
Pilih yang kandungan kalornya paling rendah, karena ini merendahkan konsumsi dari suplemen beef protein tersebut.

**Kandungan BCAA**  
Carilah yang paling tinggi kadar BCAA-nya. Karena seperti yang kita ketahui bahwa BCAA sangat penting untuk menjaga massa otot.

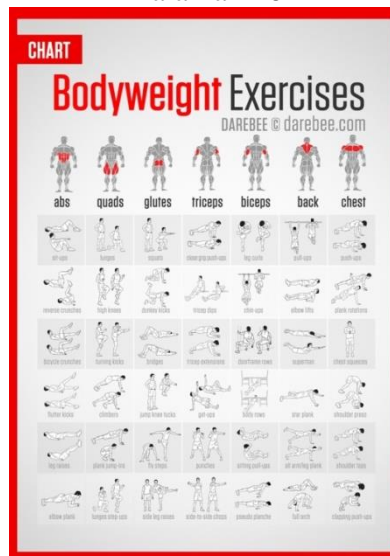
PROTEIN & ENERGY

Halaman 18-19





Halaman 26



Halaman 27



Halaman 28-29

BUDY SAPUTRA

### THE BARDEST GUY

At Gym

Males adalah musuh terbesar yang paling saya ingin singkirkan, selain membuat pola latihan saya kacau, otot saya pun menjadi tidak berkembang hanya karena saya kaku itu. Selain itu padatnya aktivitas juga membuat saya terkendang malas untuk latihan (gym). Ya mahluklah selain jadi kepala rumah tangga mengahli kepada negara pun (Pdt) membuat saya susah mengatur waktu saya untuk datang ke gym. Ya sekedar berbagi pengalaman, tips saya untuk menjaga kebugaran badan saya disela sela kehidupan saya adalah:

1. Persepsi fisik dan mental, maknanya saya benar benar mempersiapkan tujuan yang spesifik dan waktu untuk merajutnya ke dalam program latihan.
2. Berencana dengan baik apa yang akan saya lakukan setelah sampai di gym.
3. Mengevaluasi setiap kemajuan yang saya peroleh dari hasil latihan saya.
4. Mencari support atau menglinggiti diri saya dengan orang yang bisa membuat saya benar benar termotivasi untuk latihan yang intensif.
5. Mengubah pengetahuan saya tentang dunia fitness karena kita musti dengan apa yang kita lakukan.
6. Yang paling penting adalah saya harus menemukan apa alasan saya untuk merubah diri saya menjadi yang lebih baik.

Karena bagi saya kalau orang lain bisa berubah dirinya kita juga pasti bisa.

M.RAMADYAN

36

37

Halaman 36-37



SHANDY



Mempunyai tubuh yang tebal dan gemuk tidak menjadi halangan buat saya untuk melatih kebugaran otot saya. Orang gemuk kerap susah sekali membentuk badan apalagi 6-pack, kata siapa..?

Bagi saya tidak ada yang sulit kalau semuanya dikerjakan secara rutin dan terkontrol, apalagi ditingi dengan suplemen yang cukup.

Ya sebagian orang berkata kalau gym ngak ada uang ya ngak bakalan jadi, tidak juga.

Memang, suplemen untuk gym boleh dikatakan mahal, akan tetapi hal yang mahal kalau dikeluarkan untuk diri sendiri, kenapa tidak..?

Lagian tak semua suplemen gym itu mahal, ada juga yang terjangkau harganya, cukuplah untuk takaran mahasiswa.

suplemen juga tidak harus dibeli secara borongan, bahkan eceran pun bisa didapatkan, lagian gym tanpa suplemen pun bisa, asalkan pola latihan, makan dan istirahat dilakukan secara teratur. Ya memang hasilnya pembentukan otot sedikit lebih lama, tetapi kalau saya pribadi, selama untuk diri saya sendiri ya ngak masalah.

Motivasi saya berolahraga adalah ingin meningkatkan percaya diri saya. Siapa yang tidak ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal, minimal perut tidak terlihat maju dan badan tidak terlihat kendur. Jika seperti ini mau kemana pun dan memakai apapun tetap percaya diri. Untuk berolahraga saya selalu menerapkan kepada diri saya kalau saya juga bisa seperti yang lainnya dan syukurlah usaha dan tekad saya ada hasilnya, dulu perut yang maju sudah tak terlihat lagi dan lengan saya yang biasanya lembek, sekarang sudah menjadi padat, dengan demikian setidaknya saya bisa pergi ke kampus dengan percaya diri yang lebih dari sebelumnya.

Dan untuk pola makan, saya tidak melakukan diet yang menyiksa diri saya, cukup mengganti sarapan pagi saya dengan makanan yang mengandung protein (kacang hijau tanpa santan, roti gandum atau sereal) dan malamnya saya cuma makan tempe yang direbus, dengan begitu diet saya tercapai dan perut pun tak pernah kosong.



38

Halaman 38

## F. Final Desain



Final Desain Catalog Supplement dan Gym Tutorial

Catalog yang dipilih sebagai media utama dalam perancangan ini dilihat dari desain pada *background* yang simpel, serta desain pada kotak *headline* yang terlihat tegas dan terkesan maskulin.

## G. Kesimpulan dan Saran

### 1. Kesimpulan

Dalam desain *catalog supplement* dan *gym* tutorial dalam media cetak ini diharapkan akan dapat membantu promosi *supplement fitness* dan tentang sehatnya berolahraga lebih luas lagi, yang tadinya orang awam belum mengerti tentang *fitness* dan *gym* juga berfikiran dan bertanggung *negative* tentang *supplement* dan *gym* bisa mengetahui dan mendalami teknik *gym* yang benar, sehingga nantinya akan menjadi hal yang positif, tentunya akan menjadi salah satu media promosi yang akan membantu meningkatkan nilai jual produk *supplement* tersebut. Konsumen atau *target audience* dapat mengetahui info lebih banyak tentang *supplement* dan *gym* melalui media *catalog*.

Promosi ini juga didukung oleh media-media pendukung seperti, poster, stiker, pin, *xbanner*, brosur, baju, dan kalender. Dengan media-media promosi ini diharapkan agar dapat memperkenalkan apa saja jenis *supplement*, motivasi, dan teknik *gym* yang benar.

### 2. Saran

Berdasarkan hasil desain *catalog supplement* dan *gym* tutorial dalam media cetak ini terdapat beberapa saran sebagai berikut: (1) kepada pihak penikmat olahraga khususnya produsen *supplement* angkat besi untuk dapat lebih memperhatikan promosi *supplement* melalui media-media yang tepat, karena dengan promosi menggunakan media yang tepat akan lebih tersampaikan apa yang ingin dipromosikan, (2) kepada para

konsumen atau *target audience* untuk berhati-hati memilih dan mengonsumsi *supplement* karena apabila terjadi kesalahan akan fatal akibatnya.

## H. Daftar Rujukan

- Ardhi, Yudha. 2013. *Merancang Media Promosi yang Unik dan Menarik*. Yogyakarta: PT. Bintang Pustaka Abadi.
- Basuki, Sulistyono. 2004. *Pengantar Dokumentasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Fandy Tjiptono. 2001. *Strategi Pemasaran, Edisi 1*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Herdi, Sucipto. 1996. *How do they think*. Solo: Karya Muda.
- Jefkins, Frank. 1997. *Periklanan*. Jakarta : Erlangga.
- Sanyoto, Sadjiman Ebd. 2006. *Metode Perancangan Komunikasi Visual Periklanan*. Yogyakarta: Dimensi Press.
- Sarwono & Lubis, Hary. 2007. *Metode Riset untuk Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: ANDI.
- Sistaningrum, Edyningtyas .2002. *Manajemen Penjualan Produk*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sholeh Effendy, 2011. *Periklanan di Era Masa Kini*. Jakarta.: Gramedia
- Tjiptono. 2000. *Manajemen Jasa*. Yogyakarta: ANDI.
- <http://agoessalamlayout.wikipedia.com>. 7 Agustus 2015
- <http://drianhuang.com/informasi-kesehatan/penggunaan-suplemen-fitness-berbahayakah-bergunakah-part-2-creatine/>. 6 Mei 2015