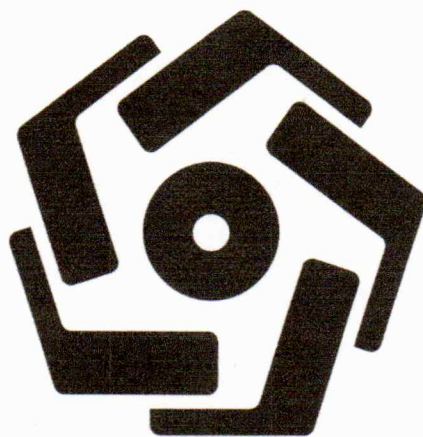


**PEMBUATAN VIDEO PEMBELAJARAN GERAKAN DASAR  
FITNES SEBAGAI PANDUAN PEMULA STUDY  
KASUS DI PIYO FITNES KLATEN**

**SKRIPSI**

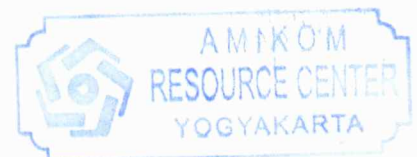


**disusun oleh :**

**Ignatius Wicaksono Pribadi**

**16.11.0249**

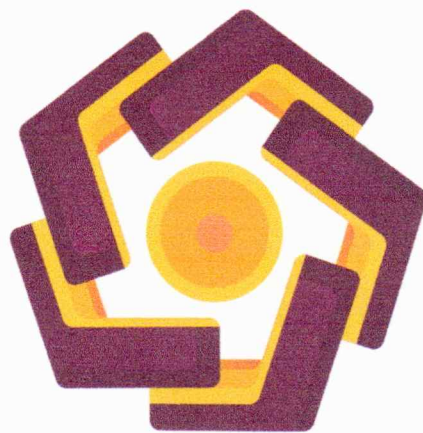
**PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI INFORMATIKA  
FAKULTAS ILMU KOMPUTER  
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
2019**



**PEMBUATAN VIDEO PEMBELAJARAN GERAKAN DASAR  
FITNES SEBAGAI PANDUAN PEMULA STUDY  
KASUS DI PIYO FITNES KLATEN**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana  
pada Program Studi Informatika



disusun oleh  
**Ignatius Wicaksono Pribadi**  
16.11.0249

**PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI INFORMATIKA  
FAKULTAS ILMU KOMPUTER  
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
2019**

**PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PEMBUATAN VIDEO PEMBELAJARAN GERAKAN DASAR  
FITNES SEBAGAI PANDUAN PEMULA STUDY  
KASUS DI PIYO FITNES KLATEN**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Ignatius Wicaksono Pribadi**

**16.11.0249**

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi

pada tanggal 1 April 2019

**Dosen Pembimbing,**

**Agus Purwanto, M. Kom.**

**NIK. 190302229**

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**PEMBUATAN VIDEO PEMBELAJARAN GERAKAN DASAR**  
**FITNES SEBAGAI PANDUAN PEMULA STUDY**  
**KASUS DI PIYO FITNESS KLATEN**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Ignatius Wicaksono Pribadi**

**16.11.0249**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 22 Juli 2019

**Susunan Dewan Penguji**

**Nama Penguji**

**Tanda Tangan**

**Mei P. Kurniawan, M.Kom.**  
**NIK. 190302187**



**Windha Mega Pradnya D, M.kom.**  
**NIK. 190302185**



**Agus Purwanto, M.Kom.**  
**NIK. 190302229**



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Komputer  
Tanggal 30 Juli 2019

**DEKAN FAKULTAS ILMU KOMPUTER**



**Krisnawati, S.Si, M.T.**  
**NIK. 190302038**

## PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya seni sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Segala sesuatu yang terkait dengan naskah dan karya yang telah dibuat adalah menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Yogyakarta, 5 Agustus 2019



Ignatius Wicaksono Pribadi

NIM. 16.11.0249

## MOTTO

”Jangan bimbang menghadapi bermacam – macam persoalan, Karena semakin dekat dengan cita – cita kita akan tercapai, Semakin berat persoalan yang harus kita alami, Yakinlah bahwa setiap persoalan pasti ada hikmah dan membuat kita menjadi lebih dewasa.”

”Tuhan selalu memberikan apa yang kita butuhkan di saat dan waktu yang tepat.”



## PERSEMBAHAN

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan berkat Nya yang telah memberikan kesehatan, kelancaran, dan kekuatan. Atas segala karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Kedua Orang Tua dan Keluarga (Bapak Antonius Tartono dan Ibu Elisabet Sutami) serta adik saya (Agustinus Wisnu Endro Aji) yang selalu memanjatkan doa dan memberikan semangat yang tak ternilai harganya.
2. Piyo Fitnes Klaten yang telah memberikan izin penelitian dan juga telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan saran, sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak Agus Purwanto, M.Kom yang telah membimbing dengan sabar, memberikan banyak saran dan nasehat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan sangat baik.
4. Teman-teman dari kelas Informatika 04 Angkatan 2016 yang telah berjuang bersama-sama selama perkuliahan berlangsung dan sahabat-sahabat terbaik saya Amirul, Ega, Yusuf, Supriyanto, Arya, Agus, yang sudah membantu saya dan mau saya repotkan sampai saya pendadaran.
5. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu selama saya mengenyam pendidikan di Universitas Amikom Yogyakarta.

## KATA PENGANTAR

Salam Sejahtera

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, kekuatan, karunia dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PEMBUATAN VIDEO PEMBELAJARAN GERAKAN DASAR FITNES SEBAGAI PANDUAN PEMULA STUDY KASUS DI PIYO FITNESS KLATEN”** dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan syarat utama bagi penulis untuk menyelesaikan program studi Strata-1 di Universitas Amikom Yogyakarta program studi Informatika Fakultas Ilmu Komputer.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. M. Suyanto, MM selaku rektor Universitas Amikom Yogyakarta
2. Ibu Krisnawati, S.Si, MT selaku Dekan Fakultas Ilmu Komputer Universitas Amikom Yogyakarta
3. Bapak Sudarmawan, MT selaku Ketua Jurusan Informatika Universitas Amikom Yogyakarta
4. Bapak Agus Purwanto, M.Kom selaku Dosen Pembimbing, berkat bimbingan serta arahan beliau sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan hasil yang terbaik.
5. Bapak Widodo dan Mas Agung Nugroho yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan saran.



6. Semua keluarga besar penulis terutama kedua orang tua yang tidak pernah lelah memberikan dukungan, motivasi, dan doa kepada penulis.
7. Semua teman-teman penulis, terutama teman kuliah yang telah membantu memberikan kritik dan saran kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahannya. Oleh karena itu selalu membuka diri untuk kritik dan saran yang membangun dari pembaca, untuk menambah kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Terima Kasih.



Yogyakarta, 5 Agustus 2019

Ignatius Wicaksono Pribadi

16.11.0249

## DAFTAR ISI

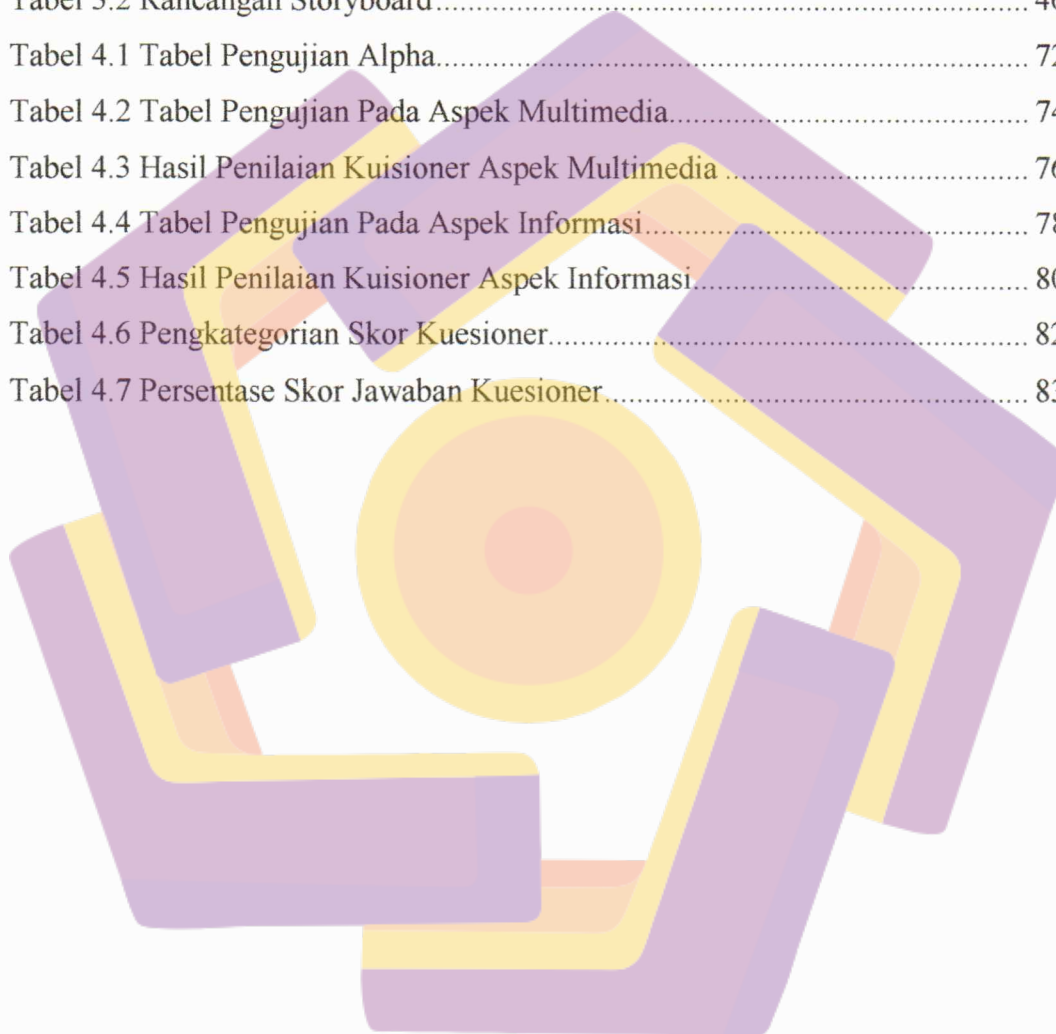
JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
INTISARI.....	xvii
<i>ABSTRACT</i> .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
1.6. Metode Penelitian.....	5
1.7. Sistematika Penulisan.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Tinjauan Pustaka.....	8
2.2 Dasar Teori Multimedia.....	9
2.2.1 Elemen Multimedia.....	9
2.2.2 Lifeshoot.....	11
2.2.3 Motion Graphic.....	16
2.2.4 Media Video Pembelajaran.....	23
2.3 Metode Analisis.....	25
2.3.1 Analisis SWOT.....	25

2.3.2 Analisis Kebutuhan Sistem .....	27
2.3.2.1 Analisis Kebutuhan Fungsional.....	27
2.3.2.2 Analisis Kebutuhan Non Fungsional .....	27
2.4 Analisis Perancangan.....	27
2.4.1 Pra Produksi.....	27
2.4.2 Produksi .....	29
2.4.3 Pasca Produksi .....	30
2.5 Metode Testing .....	31
2.5.1 Pengertian Skala Likert.....	31
2.5.2 Perhitungan Skor Skala Likert.....	31
<b>BAB III ANALISIS DAN PERANCANGAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Tinjauan Umum .....	33
3.2 Metode Pengumpulan Data.....	34
3.2.1 Metode Wawancara.....	34
3.2.2 Metode observasi.....	35
3.3 Analisis.....	36
3.3.1 Analisis SWOT.....	36
3.3.2 Kelemahan Media Lama .....	39
3.3.3 Solusi Yang Diberikan .....	40
3.4 Analisis Kebutuhan.....	40
3.4.1 Analisis Kebutuhan Fungsional.....	40
3.4.2 Analisis Kebutuhan Non Fungsional.....	41
3.5 Pra Produksi .....	43
3.5.1 Rancangan Konsep.....	43
3.5.2 Naskah.....	43
3.5.3 Storyboard .....	46
<b>BAB IV IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
4.1Produksi .....	53
4.1.1 Produksi Video.....	53
4.1.2 Pembuatan Aset Desain Grafis .....	55
4.1.2.1 Pembuatan Aset Karakter .....	55

4.1.3 Dubbing.....	59
4.1.4 Sound Editing.....	60
4.2 Pasca Produksi.....	61
4.2.1 Compositing.....	61
4.2.2 Editing.....	65
4.2.3 Rendering.....	69
4.2.3.1 Rendering pada adobe After Effect.....	69
4.2.3.2 Rendering pada adobe Premiere.....	70
4.3 Pembahasan.....	72
4.3.1 Pengujian Alpha.....	72
4.3.2 Pengujian Beta.....	74
4.4 Implementasi.....	83
BAB V PENUTUP.....	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	88
LAMPIRAN A HASIL WAWANCARA.....	88
LAMPIRAN B NASKAH DAN STORYBOARD 1.....	90
LAMPIRAN C NASKAH DAN STORYBOARD 2.....	97
LAMPIRAN D NASKAH DAN STORYBOARD 3.....	105
LAMPIRAN E NASKAH DAN STORYBOARD 4.....	112
LAMPIRAN F SURAT PENYERAHAN.....	120
LAMPIRAN G KUESIONER ASPEK MULTIMEDIA.....	121
LAMPIRAN H KUESIONER ASPEK INFORMASI.....	125

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Matriks SWOT.....	26
Tabel 2.2 Skala Jawaban.....	32
Tabel 3.1 Analisis SWOT.....	37
Tabel 3.2 Rancangan Storyboard.....	46
Tabel 4.1 Tabel Pengujian Alpha.....	72
Tabel 4.2 Tabel Pengujian Pada Aspek Multimedia.....	74
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Kuisiner Aspek Multimedia.....	76
Tabel 4.4 Tabel Pengujian Pada Aspek Informasi.....	78
Tabel 4.5 Hasil Penilaian Kuisiner Aspek Informasi.....	80
Tabel 4.6 Pengkategorian Skor Kuesioner.....	82
Tabel 4.7 Persentase Skor Jawaban Kuesioner.....	83

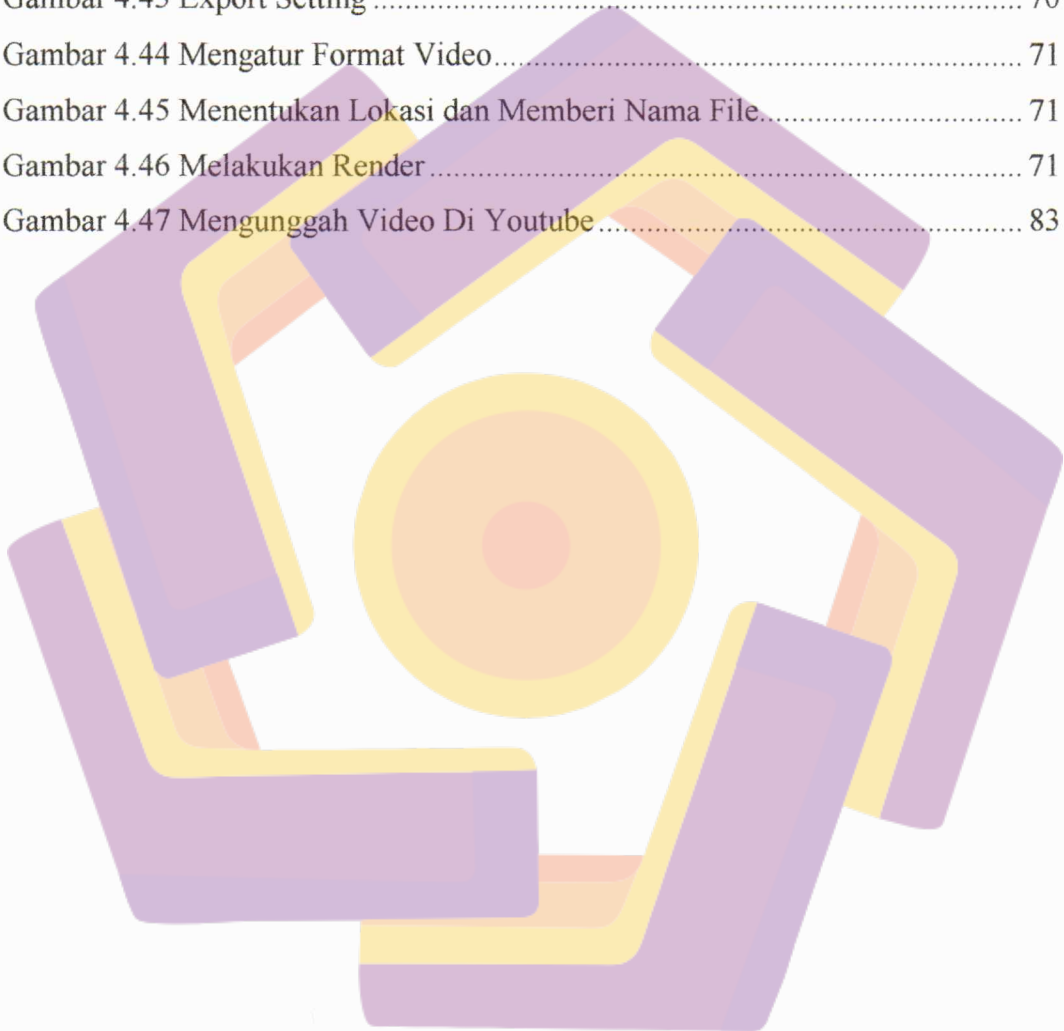


## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Extreme Close Up.....	11
Gambar 2.2 Close Up.....	12
Gambar 2.3 Medium Close Up.....	12
Gambar 2.4 Medium shoot .....	13
Gambar 2.5 Long Shot.....	14
Gambar 2.6 Extreme Long Shot .....	14
Gambar 2.7 Over The Shoulder Shot.....	15
Gambar 2.8 Squash and Stretch.....	16
Gambar 2.9 Gerakan Sebelum Melempar Lembing .....	17
Gambar 2.10 Staging .....	17
Gambar 2.11 Straght-ahead Action.....	18
Gambar 2.12 Pose to Pose .....	18
Gambar 2.13 Follow-through and Overlapping Action.....	19
Gambar 2.14 Slow In - Slow Out.....	19
Gambar 2.15 Arch.....	20
Gambar 2.16 Secondary Action.....	20
Gambar 2.17 Timing.....	21
Gambar 2.18 Exaggeration .....	21
Gambar 2.19 Solid Drawing .....	22
Gambar 2.20 Appeal .....	22
Gambar 2.21 Contoh Storyboard .....	28
Gambar 3.1 Piyo Fitness Klaten.....	33
Gambar 3.2 Youtube Piyo Joss.....	36
Gambar 4.1 Pengambilan Gambar Di Piyo Fitness Klaten .....	53
Gambar 4.2 Angle Long shoot.....	54
Gambar 4.3 Angle Medium shoot.....	54
Gambar 4.4 Membuat Lembar Kerja Baru Di Adobe Photoshop CS6.....	56
Gambar 4.5 Screenshot Dari Hasil Video Lifeshoot .....	56
Gambar 4.6 Brush Tool.....	57

Gambar 4.7 Membuat Garis Dasar Ilustrasi .....	57
Gambar 4.8 Proses Pewarnaan Pada Ilustrasi .....	57
Gambar 4.9 Ilustrasi Otot Lengan.....	58
Gambar 4.10 Ilustrasi Otot Punggung .....	58
Gambar 4.11 Ilustrasi Otot Dada .....	58
Gambar 4.12 Ilustrasi Otot Perut .....	59
Gambar 4.13 Ilustrasi Otot Paha.....	59
Gambar 4.14 Save File.....	59
Gambar 4.15 Proses Perekaman .....	60
Gambar 4.16 M-TECH Microphone M01 .....	60
Gambar 4.17 Noise Reduction.....	61
Gambar 4.18 Heavy Noise Reduction .....	61
Gambar 4.19 Membuat Compositing baru.....	62
Gambar 4.20 Import Asset File.....	62
Gambar 4.21 Import File Video.....	62
Gambar 4.22 Memasukan Asset File ke Compositing.....	63
Gambar 4.23 Slowmotion, Freeze frame, Trim paths.....	63
Gambar 4.24 Position, Opacity.....	63
Gambar 4.25 Langkah Time Stretch.....	64
Gambar 4.26 Langkah Freeze Frame.....	64
Gambar 4.27 Pen Tool .....	64
Gambar 4.28 Langkah Trim Path.....	65
Gambar 4.29 Mengatur Trim Path.....	65
Gambar 4.30 New Project Pada Adobe Premiere.....	65
Gambar 4.31 New Squence Pada Adobe Premiere.....	66
Gambar 4.32 Import Video ke Adobe Premiere .....	66
Gambar 4.33 Membuat Teks Pembuka.....	67
Gambar 4.34 Membuat Teks keterangan Set dan Repetisi .....	67
Gambar 4.35 Membuat Teks Penutup .....	67
Gambar 4.36 Razor Tool.....	68
Gambar 4.37 Proses Cut Video.....	68

Gambar 4.38 Menu Video Transitions.....	68
Gambar 4.39 Render Queue.....	69
Gambar 4.40 Output Module Setting.....	69
Gambar 4.41 Menentukan Lokasi dan Memberi Nama File.....	70
Gambar 4.42 Render.....	70
Gambar 4.43 Export Setting.....	70
Gambar 4.44 Mengatur Format Video.....	71
Gambar 4.45 Menentukan Lokasi dan Memberi Nama File.....	71
Gambar 4.46 Melakukan Render.....	71
Gambar 4.47 Mengunggah Video Di Youtube.....	83





## INTISARI

Piyo fitness Klaten merupakan tempat kebugaran dan olahraga angkat beban yang berada di Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah. Widodo selaku pengelola dan pemilik Piyo fitness ini mengatakan bahwa di tempat fitnessnya, orang yang mengetahui tentang teknik dasar gerakan fitness masih sedikit sehingga peftines pemula sering mengalami cedera hingga kram otot, selama ini pemilik juga sudah berusaha memberikan panduan berupa video yang direkam melalui ponsel. Akan tetapi, masih terdapat kendala yaitu tidak adanya teknik panduan yang memberikan informasi lengkap dan mendalam mengenai teknik dasar gerakan fitness seperti tidak adanya gambaran berupa sudut arah gerakan, beban yang dianjurkan dan jumlah repetisi yang harus dilakukan.

Dari informasi di atas penulis mencoba mengusulkan adanya pembuatan video pembelajaran panduan gerakan dasar fitness dengan memadukan teknik *liveshoot* dan *motion graphic*. Dengan perpaduan teknik Motion Graphic diharapkan mampu memvisualisasikan informasi-infomasi yang kurang dan tidak dapat dijelaskan dengan teknik *liveshoot* seperti tidak adanya sudut arah gerakan dan bagian otot yang terpaparkan. Karena Motion Graphic sendiri mampu menyajikan informasi secara padat dan ilustratif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melihat peluang untuk membuat video pembelajaran gerakan dasar fitness. Materi yang akan disampaikan terkhusus hanya untuk pemula. Maka penelitian ini berjudul “Pembuatan Video Pembelajaran Gerakan Dasar Fitness Sebagai Panduan Pemula Study Kasus Di Piyo Fitness Klaten” Dengan adanya video pembelajaran dengan perpaduan teknik *liveshoot* dan *Motion Graphic* ini diharapkan informasi dapat tersampaikan dengan efektif.

**Kata Kunci:** Video Panduan, Piyo Fitness, *Live Shoot*, *Motion Graphic*

## **ABSTRACT**

*Piyo Fitnes Klaten is a fitness and weightlifting place located in Klaten Regency, Central Java Province. Widodo as manager and owner of Piyo Fitnes said that in his gym, people who know about the basic techniques of fitness movements are still few so that beginner peftines often experience injuries to muscle cramps, so far the owners have also tried to provide guidance in the form of videos recorded through cellphones. However, there are still obstacles, namely the absence of guidance techniques that provide complete and in-depth information about the basic techniques of fitness movements such as the absence of a picture in the direction of movement, the recommended load and the number of repetitions that must be done.*

*From the information above, the author tries to propose the creation of a basic fitness movement learning video guide by combining liveshoot techniques and motion graphics. With the combination of Motion Graphic techniques, it is expected to be able to visualize information that is lacking and cannot be explained by liveshoot techniques such as the absence of the direction of movement and the exposed part of the muscle. Because Motion Graphic itself is able to present information in a solid and illustrative manner.*

*Based on this background, the author saw an opportunity to make a basic fitness movement learning video. The material to be delivered is especially for beginners. So this research is entitled "Making Basic Fitness Movement Learning Videos as a Beginner's Guide to Case Study in Piyo Fit Klaten Fitness" With the learning video with a combination of liveshoot and Motion Graphic techniques, information is expected to be conveyed effectively.*

**Keywords:** *Video Guide, Piyo Gym, Live Shoot, Motion Graphic*