

# PERANCANGAN VIDEO PANDUAN FITNES SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN

## ABSTRACT

*Designing fitness exercise tutorial level beginner as learning and promotion media for life gym was designed to provide guidelines of good movement in the fitness training sessions for beginners, especially the gym because life member will be distributed free of charge for new members sign up. For the process of editing video tutorial software and hardware needed adequate for smooth production. The results also depend on the ability of either constituent knowledge of a general nature and especially directing, editing, creativity, and the ability of hardware, software and technology / computer. Excess video guide allows members to understand the movement is good and right to avoid unwanted injury. Not only guides the movement are presented in this video project but also the member is given petunjuk diet and proper diet for target practice can be easily achieved. Excess video guide allows members to understand the movement is good and right to avoid unwanted injury. Not only guides the movement are presented in this video project but also the member is given guide of diet and proper diet for target practice can be easily achieved. The presence of video editing technology offers convenience to an agency to educate the public through video learning and served as media promotion of a service or related agency theme of the video.*

## Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada saat ini terjadi cepat terutama dalam bidang informasi, membantu manusia dalam memasuki era informasi yang artinya semakin disadari bahwa informasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam era informasi apabila dilihat dari pemanfaatan ilmu teknologi, tentu diimbangi dengan tuntutan kemampuan adaptasi manusia sebagai pengguna. Untuk itu pemanfaatan kemajuan teknologi untuk menunjang keunggulan dari suatu perusahaan atau badan usaha dilakukan dengan bijaksana dengan menggunakan metode-metode yang dalam hal ini memanfaatkan salah satu kemajuan ilmu dan teknologi yaitu *teknologi informasi*. Life Gym merupakan fitness center terkemuka di wilayah Sleman khususnya kawasan minomartani. Minimnya media informasi tentang dunia fitness membuat member Life banyak melakukan pola latihan yang yang kurang tepat dan tidak sedikit juga yang mengalami cedera ringan, media terlulis seperti majalah yang ada saat inipun memiliki kelemahan karena gerakan latihan belum terlalu mudah dicerna. Instruktur fitness di Life jumlah hanya 2 orang sehingga sedikit kesulitan memandu para member apalagi diwaktu ramai. Solusi menyewa jasa personal trainer cukup terasa berat karena biayanya

yang mahal walaupun goal yang ditargetkan bisa tepat waktu, tidak semua orang mampu melakukannya

## **MENDEFINISIKAN MASALAH**

Pada tahap analisis tersebut mempunyai tugas mendefinisikan masalah system, melakukan studi kelayakan, dan menganalisis kebutuhan Video editing. Ada tiga pertanyaan kunci yang harus dijawab untuk mendefinisikan masalah, yaitu :

1. Apa masalah harus diselesaikan dengan Video panduan?
2. Apa penyebabnya?
3. Siapa pemakai yang terlibat?

## **PENGERTIAN MULTIMEDIA**

Multimedia adalah kombinasi antara komputer dan video. Secara umum multimedia merupakan kombinasi dari tiga elemen, yaitu suara, gambar, dan text atau multimedia adalah kombinasi dari paling sedikit dua media input atau output dari data, media ini dapat audio, animasi, video, teks, grafik, dan gambar.

### **Perancangan Konsep Video panduan**

Perancangan konsep Video panduan merupakan sebuah alur untuk membuat langkah-langkah pembuatan Video yang dimulai dari desain konseptual yaitu pencarian ide, tema, *treatment*, penulisan naskah/skenario, dan pembuatan *storyboard*. Setelah tahap pencarian ide selesai, ide tersebut dikembangkan menjadi sebuah cerita yang memiliki alur dan dituangkan dalam sebuah naskah. Naskah menjabarkan Ide sudah dikembangkan menjadi sebuah cerita yang dapat menggambarkan kejadian yang terjadi secara terperinci, dari naskah yang ada selanjutnya dikembangkan menjadi skenario. Skenario lebih terperinci karena alur cerita dipaparkan berdasarkan waktu adegan maupun narasi terjadi. Dari ini maka dapat dibuat *storyboard*.

### **Perancangan Konsep Video panduan**

Perancangan konsep Video panduan merupakan sebuah alur untuk membuat langkah-langkah pembuatan Video yang dimulai dari desain konseptual yaitu pencarian ide, tema, *treatment*, penulisan naskah/skenario, dan pembuatan *storyboard*. Setelah tahap pencarian ide selesai, ide

tersebut dikembangkan menjadi sebuah cerita yang memiliki alur dan dituangkan dalam sebuah naskah. Naskah menjabarkan Ide sudah dikembangkan menjadi sebuah cerita yang dapat menggambarkan kejadian yang terjadi secara terperinci, dari naskah yang ada selanjutnya dikembangkan menjadi skenario. Skenario lebih terperinci karena alur cerita dipaparkan berdasarkan waktu adegan maupun narasi terjadi. Dari skenario ini maka dapat dibuat *storyboard*. Berikut ini tahap-tahap dalam proses produksi film, yang meliputi Tahap Pra Produksi, tahap Produksi dan Tahap Pasca Produksi :

### **Pra Produksi**

Tahap pra produksi adalah tahap semua kegiatan dan aktifitas yang terjadi sebelum proyek di produksi secara nyata. Dan berisikan konsep yang akan dibangun dalam pembuatan film. Perencanaan yang matang sebelum tahap produksi, dapat menghemat biaya yang dikeluarkan. Di tahap inilah manfaat utama dari tahap pra produksi.

### **Menyusun Naskah Cerita dan Skenario**

Naskah cerita menyajikan kisah dengan menggunakan karakter dan aksi. Naskah yang baik adalah naskah yang disusun dengan cara mengembangkan aksi yang terukur secara jelas dan realistis. Kedua ramuan tersebut sangat penting untuk memperkaya daya tarik cerita dan nilai-nilai tematis. Naskah yang telah rampung di perjelas dengan merancang skenario. Skenario sebaiknya menggunakan bahasa yang baik karena tidak hanya dibaca oleh pembuatnya tapi juga *staff* semua yang terlibat dalam *project*.

### **Membuat Storyboard**

*Storyboard* adalah terjemahan berupa gambar cerita dari naskah yang sudah dibuat berisi tentang pengambilan sudut gambar, suara, serta efek-efek khusus. Fungsi *storyboard* adalah menterjemahkan isi skenario secara visual atau penggambaran secara singkat. Storyboard yang berurutan dan sesuai dengan jalan cerita, sangat baik untuk menjadikan sebuah film menjadi sebuah cerita yang bagus dan menarik, sebab sebelum mulai produksi, sudah ada penggambaran jalan cerita atau bisa disebut sebagai pedoman pembuatan film.

### **Produksi**

Produksi adalah merupakan tahap lanjutan dari pra produksi, dimana rancangan-rancangan yang sudah dibuat pada saat pra produksi akan dilaksanakan pada tahap ini. Adapun tahap-tahap kegiatan yang dilakukan pada proses produksi antara lain shooting atau pengambilan gambar secara keseluruhan, mulai dari awal, tengah dan akhir.

## **Tehnik produksi yang digunakan**

### **1. Sistem Perekaman**

Dalam pembuatan Video panduan ini sistem perekaman dilakukan secara langsung (*direct*) dan bersamaan baik dari unsur *audio* maupun *visual*. Namun pada akhirnya akan dilakukan pengeditan dan pemilihan ulang baik untuk *audio* maupun *visual* yang diambil secara langsung di lokasi. Selain itu, kru juga akan menggunakan sistem rekaman tak langsung (*indirect*), untuk unsur *audio* yang diantaranya meliputi narasi, *sound effect* dan ilustrasi musik. Media yang dipakai untuk merekam suara pada proses syuting sudah terintegrasi di dalam camcorder yang digunakan.

### **2. Shooting ( Pengambilan Gambar dan Audio )**

Setelah semua tahap pada proses produksi dilaksanakan, pengambilan gambar pun sudah dapat dilaksanakan sesuai dengan ketentuan serta perintah dari produser dan sutradara.

### **3. Susunan Pengambilan Gambar**

Susunan pengambilan gambar berdasarkan urutan yang telah dirancang agar mempermudah sutradara mengurutkan gambar yang akan *ditake* dan editor dalam proses menyusun *file* video mentahnya.

### **Pasca Produksi**

Proses ini lebih dikenal dengan proses Editing. Setelah ditentukan harinya, maka editor mulai dengan proses editing. Tentu dengan bekal *treatment*, *stoyboard* dan catatan dari sutradara.

#### **Editing**

Editing adalah proses menggerakkan dan menata video hasil rekaman gambar menjadi suatu rekaman gambar yang baru dan menarik untuk dilihat. Secara umum editing berkaitan dengan proses pasca produksi seperti *titling*, *color correction*, *soud mixing* dan lain-lain.

Proses editing memiliki beberapa tujuan, antara lain :

1. Memilih gambar dan klip yang terbaik.
2. Pesan yang diinginkan dapat ditangkap penonton.
3. Agar mempunyai daya tarik bagi penonton.
4. Menciptakan alur yang wajar dan dapat meyakinkan penonton.

Keempat hal tersebut diatas merupakan upaya untuk memuaskan penonton. Untuk itu seorang editor selalu dituntut untuk meningkatkan kreativitas dalam menyajikan video mengingat keinginan penonton selalu berubah seiring pergeseran budaya. Editing erat kaitannya dengan

hasil pengambilan gambar dari seorang kameramen. Dengan hasil gambar yang baik maka akan lebih mudah bagi editor untuk merangkai gambar atau shoot. Proses editing dibagi menjadi 2, yaitu :

#### 1. Linier Editing ( Player to Player )

Merekam kembali setiap adegan dari master shot ke kaset master edit dengan menggunakan VTR ( Video Tape Recorder ), VTR biasa disebut dengan player video dan bila terjadi kesalahan

dalam editing, maka akan mengulang dari awal.

#### 2. Non Linier Editing ( Editing dengan komputer )

Editing yang dikerjakan melalui komputer/laptop dengan memindahkan hasil dari master ke shot ke dalam bentuk data pada komputer. Apabila terjadi kesalahan dalam editing akan lebih mudah diperbaiki sebelum proses rendering.

### **TAHAP PENGAMBILAN GAMBAR / SHOOTING**

Merupakan proses pelaksanaan produksi (shooting) yang mengacu pada persiapan yang dihasilkan dari proses *preproduction*.

#### 1. Directing/Penyutradaraan.

Sutradara/Director adalah orang yang memimpin pelaksanaan shooting dan bertugas mengatur bagaimana tim dalam pembuatan film seperti: aktor, kameramen, lighting, artistik, editor & special effect artist harus tampil sebagaimana mestinya dalam pembuatan sebuah film sesuai dengan script/naskah. Dan biasanya didampingi oleh satu orang atau lebih asisten sutradara.

#### 2. Penguasaan Kamera & Teknik Shooting.

Angle adalah sudut pandang pengambilan gambar yang dapat dilihat dari *viewfinder* pada sebuah kamera film/video. Dimana pemilihan angle sangat berperan penting dalam menciptakan unsur artistik dan pemahaman cerita dalam pengadeganan sesuai dengan /naskah.

#### 3. Lighting/Pencahayaan

Dalam sebuah proses pengambilan gambar diperlukan adanya aset pencahayaan yang memadai. Baik itu didapat dari sumber natural (sinar matahari) pada shooting.

## Kesimpulan

pemula sebagai media pembelajaran dan promosi Life Gym, maka penulis mengambil kesimpulan:

- Disusunlah sebuah video sebagai sarana pembelajaran yang berbentuk panduan berbasis multimedia, yang sebelumnya dipelajari fitness mania melalui petunjuk instruktur dan media cetak seperti majalah dan buku. Untuk memutar video ini diperlukan media VCD *Player* ataupun PC yang dilengkapi CD-Rom.
- Petunjuk gerakan mudah dipelajari karena diperagakan langsung oleh instruktur yg berpengalaman . *overall* video disajikan dengan minimalis untuk kenyamanan dalam menontonnya dan pemilihan backsound suara dipilih yang enerjik untuk memompa semangat bagi yang menikmatinya.
- Video panduan disajikan dalam 1 keping VCD, sehingga mempermudah dalam penyimpanan dan tidak membutuhkan perawatan extra, cukup dibersihkan dengan CD *Cleaner* sesekali.
- Video ini digunakan sebagai pendamping dari sistem lama karena peran instruktur masih dibutuhkan.
- Video panduan dapat menyajikan informasi dan lebih menarik dibanding dengan menggunakan buku cetak.
- Untuk level selanjutnya dari video panduan ini dapat dibuat menjadi seri lain.

## BIODATA DIRI

Nama : Rizkysari Meimaharani  
NIDN : 0620058501  
Riwayat Pendidikan  
S1 : SI - Universitas Dian Nuswantoro Semarang (2007)  
S2 : TI - Universitas Dian Nuswantoro Semarang (2010)  
Jurusan : Teknik Informatika  
Fakultas : Teknik  
Universitas : Universitas Muria Kudus (UMK)  
Email : trilistyorini.ti.umk@gmail.com

Publikasi Sebelumnya : -