

ABSTRAK

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu, seperti memperbaiki kesehatan fisik atau mental, karena olahraga rutin dapat membantu menjaga kesehatan. Penulis mengobservasi dengan adanya para pemula di tempat fitness atau disebut gym yang sering dijumpai bahwa para pemula melakukan kesalahan-kesalahan yang dapat melukai diri mereka sendiri dan orang disekitarnya, sehingga penulis melakukan survei kemudian dilanjutkan untuk mengetahui apa saja kendala yang terjadi pada member Telkom University dalam melakukan fitness. Kendala pada saat melakukan kegiatan fitness adalah kurang pahamiya tubuh mereka, sehingga beban yang mereka angkat terlalu memaksakan sebab pemula tersebut hanya olahraga angkat beban saja tanpa tahu tata cara atau tahap-tahap yang harus dilakukan sebelum fitness dan sesudah fitness yang dapat berbahaya pada tubuhnya, hal ini dikarenakan sebagian member tidak menggunakan jasa personal trainer. Pemula seringkali merasa bahwa pergi ke gym saja sudah cukup untuk dapat membantu mereka mencapai tujuan dalam waktu sesingkat mungkin. Untuk menghindari maka penulis melakukan perancangan media informasi mengenai panduan olahraga fitness bagi pemula yang ingin melakukan fitness di tempat gym tanpa adanya jasa personal trainer bagi mereka yang tidak cukup biaya untuk menyewa jasa

Kata Kunci : Buku Informasi, *Fitness*, Pemula