

**LAPORAN TUGAS AKHIR
AKTIVITAS BU IIN
SEBAGAI INSTRUKTUR YOGA
DALAM KARYA FOTOGRAFI CERITA**

Diajukan sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya



Disusun oleh :

**RHAFFA IZZATUL AWALIYAH
21310083**

**PROGRAM STUDI FOTOGRAFI
JURUSAN KOMUNIKASI
POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF JAKARTA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Aktivitas Bu lin Sebagai Instruktur Yoga Dalam Karya
Fotografi Cerita
Penulis : Rhaffa Izzatul Awaliyah
NIM : 21310083
Program Studi : Fotografi
Jurusan : Komunikasi

Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir
di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari Senin, Tanggal 22 Juli 2024

Disahkan oleh:
Ketua Penguji,



Dr. Erlan Saefuddin, M.Hum
NIP 197508072009121001

Anggota 1



Muhammad Halim, M. Sn
NIDN 0022059304

Anggota 2



Marventyo Amala, M.Sn
NIP.199103072020121009

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Dr. Erlan Saefuddin, M.Hum
NIP 197508072009121001

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Nama : Rhaffa Izzatul Awaliyah
NIM : 21310083
Program Studi : Fotografi
Jurusan : Komunikasi
Tahun Akademik : 2023/2024

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.

Ditandatangani di Jakarta, 22 Juli 2024.....

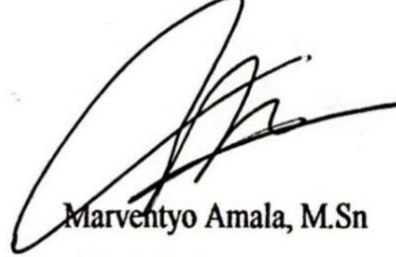
Pembimbing 1



Dwi Mandasari Rahayu, S.P., M.M

NIP.198801052019032012

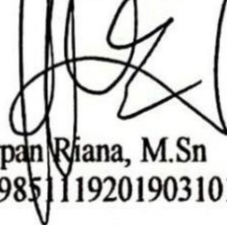
Pembimbing 2



Marventyo Amala, M.Sn

NIP.199103072020121009

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Fotografi



Irpan Riana, M.Sn
NIP 198511192019031010

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas academica Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yangbertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rhaffa Izzatul Awaliyah
NIM : 21310083
Program Studi : Fotografi
Jurusan : Komunikasi
Tahun Akademik : 2023/2024

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non- exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Aktivitas Bu lin Sebagai Instruktur Yoga Dalam Karya Fotografi Cerita beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 1-Juli-2024

Yang menyatakan,



Rhaffa Izzatul Awaliyah
NIM 21310083

**PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR
DAN BEBAS PLAGIARISME**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rhaffa Izzatul Awaliyah
NIM : 21310083
Program Studi : Fotografi
Jurusan : Komunikasi
Tahun Akademik : 2023/2024

dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul: Aktivitas Bu llin Sebagai Instruktur Yoga Dalam Karya Fotografi Cerita adalah original, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari plagiarisme.

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 01-Juli-2024

Yang menyatakan,

The image shows a colorful official stamp from the Faculty of Communication (Fakultas Komunikasi) at the University of Indonesia (UI). The stamp includes the university's logo and the text 'FAKULTAS KOMUNIKASI' and 'UNIVERSITAS INDONESIA'. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink.

Rhaffa Izzatul Awaliyah
NIM 21310083

ABSTRAK

Judul Tugas Akhir	: Aktivitas Bu Iin sebagai Instruktur Yoga Dalam Karya Fotografi Cerita
Penulis	: Rhaffa Izzatul Awaliyah
Pembimbing 1	: Dwi Manda Sari, MM
Pembimbing 2	: Marventyo Amala, M.Sn
Jurusan	: Komunikasi

Yoga is a technique that focuses on muscles, respiratory mechanisms, posture, body shape and awareness of the human body. Yoga has a goal, namely to obtain physical and mental health for the body when we exercise, breathe appropriately, maintain body posture. But usually when you do yoga, there is a professional who guides you to do it. These professionals are usually called yoga instructors or teachers. This research method uses a qualitative method by observing Mrs. Iin's activities as a yoga instructor in story photography work using data collection techniques, observation, interviews and literature study. Some of Mrs. Iin's activities as a Yoga instructor are: preparing yoga equipment starting from clothes and yoga tools, holding group photos, warming up, relaxing, starting yoga exercise and massage activities after yoga. Mrs. Iin teaches at the age of 51 years, she teaches yoga in the Sudirman area, namely Studio Tangerine Wellnes. Tangerine Wellnes is a yoga sports studio and has a variety of other sports, such as: pilates, zumba, poundfit and others,

Keywords: Yoga, Mrs. Iin, process, yoga activities

Olahraga Yoga merupakan teknik yang berfokus pada otot ,mekanisme respirasi, postur serta bentuk tubuh dan kesadaran dari tubuh manusia. Yoga memiliki tujuan yaitu agar memperoleh kesehatan fisik dan mental dari tubuh ketika kita berolahraga, pernafasan yang sesuai, mempertahankan postur tubuh. Namun biasanya saat kamu melakukan yoga, ada profesional yang memandumu melakukannya. Profesional tersebut biasa disebut dengan instruktur atau guru yoga. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengamati aktivitas ibu Iin sebagai instruktur yoga dalam karya fotografi cerita dengan teknik pengumpulan data, observasi, wawancara dan studi pustaka. Beberapa aktivitas bu Iin sebagai instruktur Yoga yaitu : mempersiapkan peralatan yoga dari mulai baju dan alat- alat yoga, mengadakan foto bersama, pemanasan, relaksasi, memulai olahraga yoga dan kegiatan pijat setelah yoga. Ibu Iin mengajar di usia 51 tahun, beliau mengajar yoga didaerah sudirman yaitu Studio Tangerine Wellnes. Tangerine Wellnes adalah studio olahraga yoga dan memiliki bermacam- macam olahraga lainnya, seperti: pilates, zumba, poundfit dan lain-lainnya,

Kata Kunci : Olahraga Yoga, Ibu Iin, proses, kegiatan yoga

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan tugas akhir adalah memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma- 3 Program Studi Fotografi di Politeknik Negeri Media Kreatif. Judul tugas akhir ini adalah “**Aktivitas Bu Iin Sebagai Instruktur Yoga Dalam Karya Fotografi Cerita.**” dapat selesai dengan baik karena bantuan dan bimbingan dari orang-orang disekitar penulis.

Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan tugas akhir ini.

1. Dr. Tipri Rose Kartika, M.M., Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif.
2. Dr. Handika Dany Rahmayanti, M.Si., Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Dr. Erlan Seafuddin, M.Hum., Ketua Jurusan Komunikasi, dan Dosen Ketua Penguji Sidang Tugas Akhir
4. R. Sulistyo Wibowo, S.Sn.,M.Sn., Sekretaris Jurusan Penerbitan.
5. Irpan Riana, M. Sn , Koordinator Program Studi Fotografi.
6. Nurul Akmalia, M.Med.Kom. Sekretaris Program Studi Fotografi
7. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah melayani mahasiswa selama menempuh pendidikan di sini.
8. Kedua Orang Tua, khususnya Bunda terima kasih banyak atas pengorbanan yang selalu memberikan kasih sayang, doa dan nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup, Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat di banggakan
9. Keluarga yang telah memberikan masukan dan semangat serta bantuan dalam pendanaan
10. Dwi Mandasari Rahayu, S.P., M.M. , selaku pembimbing 1
11. Marventyo Amala, M.Sn , selaku pembimbing 2
12. Muhammad Halim, M.Sn, selaku anggota 1
13. Teman-teman angkatan 12 Program Studi Fotografi khususnya Kelas D yang telah berjuang bersama-sama dalam keadaan senang maupun susah.
14. Semua Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan Tugas Akhir ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk Tugas Akhir ini.

Jakarta, 22 Juli 2024
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rhaffa Izzatul Awaliyah', written in a cursive style.

Rhaffa Izzatul Awaliyah
NIM 21310083

DAFTAR ISI

PROPOSAL TUGAS AKHIR AKTIVITAS BU IIN SEBAGAI INSTRUKTUR YOGA.....	I
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	II
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	III
PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	IV
PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME	V
ABSTRAK.....	VI
PRAKATA.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR GAMBAR	XII
DAFTAR TABEL.....	XIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penulisan	5
F. Manfaat Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Pengertian Fotografi	7
B. Pengertian Foto Jurnalistik.....	7
C. Pengertian Segitiga <i>Exposure</i>	8
D. Pengertian Pencahayaan	9

E. Pengertian Foto Cerita	10
F. EDFAT.....	11
G. Pengertian Yoga	12
H. Acuan Karya.....	13
BAB III METODE PENCIPTAAN	16
A. Objek Penulisan.....	16
B. Teknik Pengumpulan Data.....	16
C. Ruang Lingkup	17
D. Langkah Kerja.....	18
BAB IV PEMBAHASAN.....	29
A. HASIL KARYA.....	29
1. Karya foto 1	29
2. Karya foto 2	30
3. Karya foto 3	32
4. Karya foto 4	33
5. Karya foto 5	34
6. Karya foto 6	35
7. Karya foto 7	36
8. Karya foto 8	38
9. Karya foto 9	39
10. Karya foto 10	40
11. Karya foto 11	41
12. Karya foto 12	42
13. Karya foto 13	43
14. Karya foto 14	44
15. Karya foto 15	45

BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Karya Foto @tonycicconephoto	13
Gambar 2 Karya Foto @nuno_photographer	14
Gambar 3 Karya Foto @kadri_photography	15
Gambar 4 Bagan Proses Penciptaan	19
Gambar 5 Kamera Canon 700D	20
Gambar 6 Kamera Sony A6000	20
Gambar 7 Lensa Variable 18-55mm	21
Gambar 8 Lensa Sony 18-105mm F4 G OSS	21
Gambar 9 Kartu Memori SanDisk Ultra 32GB	22
Gambar 10 Baterai Kamera Sony A6000	22
Gambar 11 Baterai Kamera Canon 700D	22
Gambar 12 Lokasi Pemotretan	23
Gambar 13 Proses Penyeleksian Karya Foto	25
Gambar 14 Proses Edit <i>Adobe Lightroom</i>	25
Gambar 15 Persiapan Ibu Iin sebelum mengajar	29
Gambar 16 Bu Iin tiba di studio	30
Gambar 17 Foto Tempat Studio Tangerine Wellnes	32
Gambar 18 Foto Persiapan sebelum mengajar	33
Gambar 19 Foto Alat – Alat Yoga	34
Gambar 20 Foto Kegiatan Yoga Bersama	35
Gambar 21 Foto Training	36
Gambar 22 Foto Ibu iin sedang mengajar	38
Gambar 23 Foto Berlatih	39
Gambar 24 Foto Bridge Pose On Wheel	40
Gambar 25 Foto Ibu Iin, Diana dan Lola	41
Gambar 26 Foto Mengajari	42
Gambar 27 Foto Tree Pose	43
Gambar 28 Streching Leher	44
Gambar 29 Sertifikat Tangerine Wellnes	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Produksi.....	27
Tabel 2 Tabel Produksi.....	27
Tabel 3 Tabel Produksi.....	28
Tabel 4 Tabel Produksi.....	28
Tabel 5 Data Teknis Karya 1... ..	30
Tabel 6 Data Teknis Karya 2.....	31
Tabel 7 Data Teknis Karya 3.....	32
Tabel 8 Data Teknis Karya 4.....	33
Tabel 9 Data Teknis Karya 5.....	34
Tabel 10 Data Teknis Karya 6.....	36
Tabel 11 Data Teknis Karya 7.....	37
Tabel 12 Data Teknis Karya 8.....	38
Tabel 13 Data Teknis Karya 9.....	39
Tabel 14 Data Teknis Karya 10.....	40
Tabel 15 Data Teknis Karya 11.....	41
Tabel 16 Data Teknis Karya 12.....	43
Tabel 17 Data Teknis Karya 13.....	44
Tabel 18 Data Teknis Karya 14.....	45
Tabel 19 Data Teknis Karya 15.....	46