

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Olahraga Kalistenik

Kalistenik sendiri adalah salah satu cabang olahraga. Kalistenik merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dengan tujuan melatih otot-otot tubuh agar lebih kuat dan bugar. Olahraga ini sendiri hampir sama dengan olahraga di *gym*. Namun yang membedakannya adalah dalam kalistenik lebih banyak gerakan yang memanfaatkan beban tubuh kita sendiri, seperti *push-up*, *pull-up*, *sit-up*, *squat* dan lain-lain. Kalistenik sendiri bisa dilakukan dimana saja, baik di rumah, jalanan atau lapangan dengan fasilitas yang ada, sehingga banyak juga yang menyebutnya dengan istilah *street workout*. Berbeda dengan olahraga di *gym* yang banyaknya harus kita lakukan di tempatnya tersebut. Sehingga kalistenik sendiri merupakan pilihan untuk yang ingin olahraga yang bisa dilakukan dimana saja dengan pengeluaran uang yang minim. Karena dalam prakteknya sendiri kita bisa menggunakan fasilitas yang ada seperti meja, kursi, tiang pintu, dan lain-lain, yang memungkinkan dan aman untuk digunakan.

Olahraga kalistenik dalam prakteknya menggunakan banyak komponen otot dalam satu gerakannya. Contohnya, ketika seseorang melakukan gerakan *pull-up*, banyak otot yang terlibat dalam satu gerakan tersebut, yakni: *bisep*, bahu, *triseps*, punggung, *trapezius* dan *abdominal*. Kalistenik dalam aktifitas nya bisa dengan intensitas, dari rendah (*low*) mengeluarkan 200 kalori ,sedang (*medium*) mengeluarkan 300 hingga 400 kalori, tinggi (*advance*) mengeluarkan 500 hingga 600 kalori melalui alat ukur yang di pakai setiap member seperti ; kalori meter dan *smart watch*. Dapat disimpulkan bahwa kalistenik dapat direkomendasikan salah satu Latihan yang dapat menurunkan berat badan. ¹

¹ (Roifah & Jatmiko, 2021)

Secara umum olahraga ini memiliki manfaat seperti menurunkan berat badan dengan membakar kalori, membentuk otot tubuh, menjaga kekuatan dan kepadatan tulang, dan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh.²

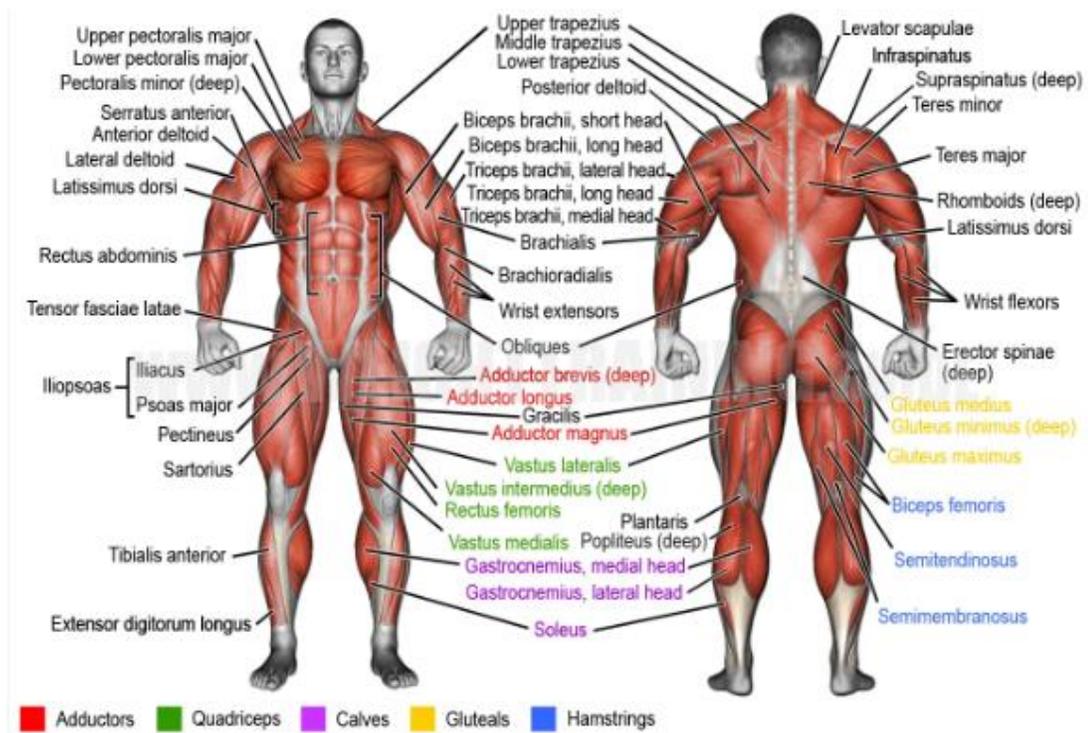
Dengan melakukan frekuensi latihan yang lebih banyak dan lebih lama dalam olahraga akan mempengaruhi kebugaran jasmani atau metabolisme seseorang tersebut. Frekuensi merupakan jumlah latihan yang dilakukan dalam harian, mingguan, bulan, atau tahunan. Pada setiap kegiatan atau aktivitas olahraga dilihat dari seberapa banyak latihannya yang dilakukan. Hal tersebut menjelaskan bahwa olahraga kalistenik memberikan fasilitas untuk masyarakat dalam memenuhi gaya hidup sehat ataupun untuk kepentingan penurunan berat badan.

Hal yang membuat kalistenik menarik untuk dijadikan dalam bentuk karya visual, dikarenakan dari visual keindahan tubuh para pelakunya sendiri yang menampilkan bentuk tubuh yang indah, dengan postur tubuh yang terlihat sehat dan juga otot tubuh yang terlihat lebih jelas dengan lekukannya pada tubuh dikarenakan hasil dari latihan yang rutin. Lalu dari kesederhanaan dan yang membuat kalistenik ini terlihat sangat simpel karena dalam pelaksanaannya yang minim sekali menggunakan alat-alat khusus, yang membuat olahraga ini terlihat sangat murah namun banyak sekali manfaatnya.

2.1.1. Bagian-bagian Otot Tubuh Manusia

Dalam tubuh manusia sendiri yang membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh salah satunya adalah otot. Otot dalam tubuh manusia sangat banyak dan beragam, dan dalam penamaannya pun dapat dibagi melalui bagian tata letak otot dalam tubuh. Dalam tata letaknya sendiri dapat dibagi pada tiap bagian tubuh seperti otot dada, bahu, lengan, punggung, perut, pinggul, bokong, paha, dan betis.

² (Puji, 2021)



Gambar 2. 1 <https://weighttraining.guide/weight-training/learn-muscle-names>

Pada setiap bagian tubuh seperti dada, lengan, perut, kaki, dan lainnya. Dalam satu bagiannya terdapat lebih dari satu komponen otot.

- a. Otot dada
 - *Upper pectoralis major*
 - *Lower pectoralis major*
 - *Pectoralis minor*
- b. Otot perut dan pinggul
 - *Rectus abdominis*
 - *Oblique*
 - *Erector spinae*
- c. Otot punggung
 - *Upper trapezius*
 - *Middle trapezius*
 - *Lower trapezius*
 - *Infraspinatus*
 - *Teres major*
 - *Teres minor*
 - *Latissimus dorsi*

d. Otot bahu dan lengan

- *Anterior deltoid*
- *Posterior deltoid*
- *Biceps*
- *Triceps*
- *Brachialis*
- *Wrist flexor*
- *Wrist extensor*

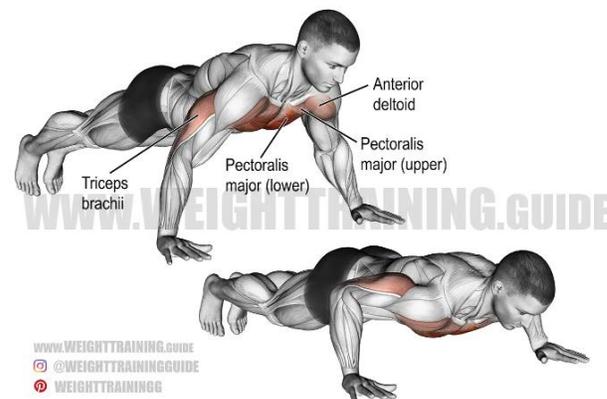
e. Otot kaki

- *Vastus*
- *Rectus femoris*
- *Tibials*
- *Gracilis*

2.1.2. Bentuk Variasi Latihan dan Pengaruh Pada Bagian Otot tubuh

a. *Push-up*

Push-up merupakan gerakan mengangkat bagian atas tubuh dengan posisi berbaring telungkup di lantai. Pada posisi telungkup kedua tangan membuka sedikit lebih lebar dari bahu, telapak tangan menyentuh dengan rata di lantai dan siku membuka keluar sisi tubuh. Posisi tubuh lurus tegak hanya tangan dan kaki menyentuh lantai.



Gambar 2. 2 <https://weighttraining.guide/exercises/push-up>

Lalu dari posisi tersebut tubuh diangkat hanya dengan menggerakkan kedua tangan yang didorong keatas hingga tangan sepenuhnya lurus, namun tetap mempertahankan badan tetap tegak lurus.

Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot tubuh bagian atas utamanya otot dada (*pectoralis mayor* dan *minor*), bahu (*deltoideus*) dan otot lengan (*triceps*).

Sit-up

Sit-up adalah gerakan mengangkat beban tubuh dalam posisi berbaring. Dimana posisi tubuh berbaring dengan punggung menyentuh lantai dan lutut ditekuk.

Kemudian dari posisi tersebut mulai mengangkat bahu dan punggung dengan posisi lengan menyilang di depan dada maupun belakang kepala. Badan bagian atas diangkat tanpa bantuan lengan hingga mendekati lutut lalu kembali keposisi semula, gerakan tersebut dilakukan perlahan.

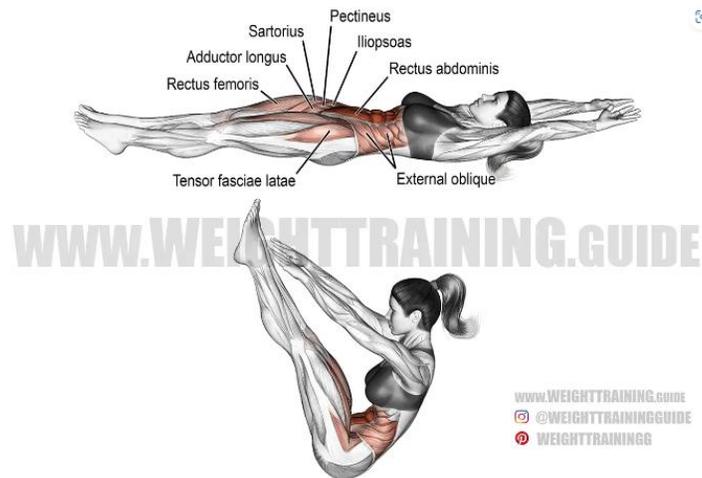


Gambar 2. 3 <https://weighttraining.guide/exercises/sit-up>

Gerakan ini bertujuan melatih otot bagian perut dan pinggul terutama otot perut depan (*Rectus Abdominis*) dan perut bagian samping (*Oblique*).

V-Hold

V-hold adalah gerakan latihan perut lainnya yang dilakukan dengan cara posisi tubuh berbaring lurus di lantai ataupun di atas kursi dengan permukaan datar.



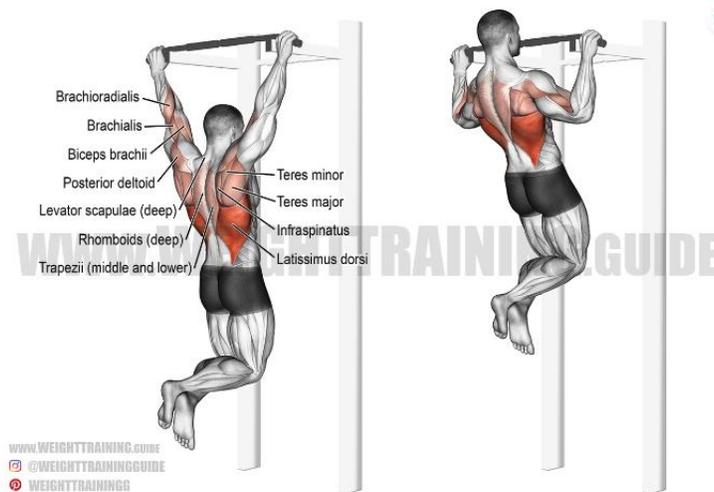
Gambar 2. 4 <https://weighttraining.guide/exercises/v-up>

Pada posisi berbaring tersebut dengan posisi kaki lurus, kemudian lutut diangkat menuju dada bersamaan dengan tubuh bagian atas digerakkan menuju lutut sehingga membentuk huruf V. Kemudian turun kembali perlahan ke posisi awal.

Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot perut (*rectus abdominis*) utama perut bagian atas dan bawah.

Pull-up

Pull-up adalah gerakan latihan punggung dan lengan, dimana badan dalam posisi bergelantung pada tiang atau batang horizontal, pegangan tangan lebih lebar dari bahu.



Gambar 2. 5 <https://weighttraining.guide/exercises/pull-up>

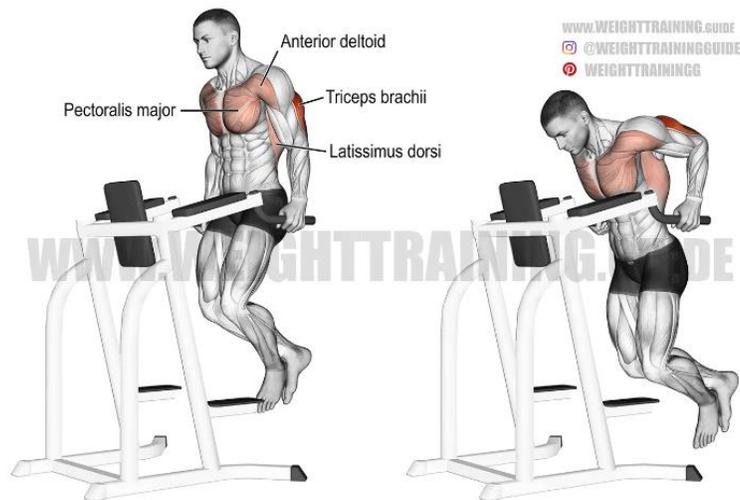
Posisi badan menggantung dengan lengan lurus dan dada dibusungkan ke depan. Lalu dari posisi tersebut badan ditarik ke atas menggunakan otot bahu, lengan, dan punggung. Hingga kepala meliwati tiang atau batang.

Latihan ini bertujuan mengembangkan otot punggung (*latissimus dorsi* dan *teres major*). Otot lengan (*biceps* dan *brachialis*).

Dips

Dips adalah gerakan dimana menahan badan dengan kedua lengan pada area lebih tinggi lalu menurunkan badan ke bawah sambil condong ke depan, hingga siku lengan menekuk ke belakang membentuk sudut 90 derajat. Lalu badan diangkat lagi ke atas secara perlahan.

Gerakan tersebut dilakukan secara berulang menyesuaikan kemampuan masing-masing setiap orang.



Gambar 2. 6 <https://weighttraining.guide/exercises/triceps-dip>

Latihan ini bertujuan untuk melatih otot tubuh bagian atas utamanya otot dada (*pectoralis major*) dan otot lengan (*triceps*).

Lunge

Lunge adalah gerakan latihan yang berfokus melatih otot pada kaki. Dalam gerakannya, posisi awal badan berdiri tegak, kemudian memajukan badan dan salah satu kaki ke posisi depan, namun tetap mempertahankan badan tetap tegak.

Setelah itu badan dan kaki ditarik kembali ke posisi awal badan berdiri tegak, gerakan tersebut dilakukan secara berulang dan juga bergantian antara kaki kiri dan kanan.



Gambar 2. 7 <https://weighttraining.guide/exercises/lunge>

Latihan gerakan ini bertujuan untuk melatih dan membentuk otot kaki, utamanya otot bagian paha (*Hamstrings dan Lateralis*) dan otot betis (*Calves*)

2.2. Pengertian dan Sejarah Fotografi

Fotografi pada dasarnya adalah seni melukis dengan cahaya. Cahaya merupakan unsur terpenting dalam seni fotografi, dimana tanpa adanya cahaya maka tidak dapat melakukan kegiatan fotografi. Dimana dalam proses terbentuknya karya fotografi, yaitu dengan memanfaatkan pantulan cahaya yang mengenai objek, lalu menciptakan bayangan dari objek tersebut, kemudian bayangan dari objek itu terekam atau tergambar pada media yang peka terhadap cahaya, yang kita kenal alatnya dengan sebutan kamera.

Fotografi sendiri merupakan media seni lainnya. Foto dapat kita gunakan untuk membuat sesuatu yang tadinya biasa saja menjadi sebuah karya visual yang berbeda dan menarik. Layaknya cabang seni lainnya, fotografi juga memperhatikan berbagai hal seperti aspek teknis dan dukungan peralatan, yang juga diperkaya dengan adanya ekspresi, makna, dan fungsi.³

³ (Wibowo, 2015)

Awalnya fotografi ini muncul pada awal abad ke-11, seorang ilmuwan muslim bernama Ibn Al-haytham membuat catatan yang berisi tentang kamera obscura. Pada dasarnya, kamera memainkan teori optik karena pantulan sederhana suatu objek dari kehidupan sehari-hari yang sering kita lihat. Dalam buku dengan "*Books of Optic*", mengawali perkembangan kamera yang semakin modern. Pada tahun 1827, penemu asal Prancis, Joseph Niepce memproduksi foto pertama dengan menggunakan plat berlapis perak buatannya sendiri dengan menggunakan kamera kotak berbentuk kayu. Pada abad ke-19, seorang dari perusahaan Eastman Kodak, yang bernama George Eastman, mengenal sebuah media roll film sebagai media penyimpan gambar dari kamera, dengan adanya perkembangan roll film sebagai medianya mampu merevolusi kamera kuno. Lalu pada tahun 1970-an, mulai pertama kali dirancang kamera digital. Kamera ini menggunakan sensor elektronik dalam bentuk file digital. Yang kemudian kamera digital terus berkembang yang sampai sekarang semakin canggih dan banyak digunakan saat ini.

Tujuan awal fotografi yakni untuk membantu proses dalam pembuatan karya seni lukis. Prinsip dasar dari fotografi sendiri adalah cahaya, alat optik, dan media perekam. Karya foto sendiri dapat berfungsi sebagai bukti ilmiah, berita, dokumen, karya seni, dan arsip kehidupan, dan juga merupakan alat visual yang konkret dikarenakan dapat memvisualisasikan sesuatu dengan lebih realistis dan akurat.

2.3. Fotografi *Fine Art*

Di dalam dunia fotografi sendiri terbagi berbagai genre, dan salah satunya fine art. Fotografi fine art sendiri melibatkan visi yang ingin diwujudkan. Jenis fotografi ini diciptakan dari sesuatu yang sebelumnya ada di dalam pikiran. Dengan tujuan utamanya bukanlah untuk mendemonstrasikan skill teknisnya, tapi sebaliknya, untuk mengekspresikan ide, emosi atau pesan. Yang dimana dalam pengerjaannya harus dilakukan dengan hati-hati.

Fotografi seni adalah suatu karya foto yang memiliki nilai seni, suatu nilai estetika baik yang bersifat universal maupun terbatas. Hasil karya foto seni biasanya memiliki

daya simpan dalam waktu lama tanpa mengurangi nilai seninya. Foto seni cukup berpengaruh pada cabang fotografi lain semisal foto jurnalistik. Fotografi seni juga tidak dapat secara baku diklasifikasikan sebagai suatu genre. Foto landscape, makro dan lainnya dapat dibuat menjadi foto seni dengan permainan sudut pengambilan gambar dan imajinasi sang fotografer yang juga mencampurkan pengalaman estetisnya kedalam sebuah karya fotografi.

Fotografi seni merupakan hasil dari pengungkapan perasaan seni secara murni dengan menggunakan peralatan fotografi yang mengutamakan segi artistik dan lebih bersifat subjektif, sedangkan dalam lingkup seni dan budaya, fotografi sendiri sebagai bentuk karya dua dimensi. Fotografi sendiri adalah suatu media yang digunakan untuk menyampaikan gagasan, pikiran, ide, dan cerita seperti halnya bahasa.⁴

Dalam buku *Pot-Pourri Fotografi* karya Soeprapto Soedjono (2006:27) dijelaskan bahwa Sebuah karya fotografi yang dirancang dengan konsep tertentu dengan memilih objek foto yang terpilih dan yang diproses dan dihadirkan bagi kepentingan si pemotretnya dengan luahan ekspresi artistik dirinya, maka karya tersebut bisa menjadi sebuah karya fotografi ekspresi. Dalam hal ini karya fotografi ekspresi tersebut dimaknakan sebagai suatu medium ekspresi yang menampilkan jati diri pemotretnya dalam proses berkesenian penciptaan karya fotografi seni. Karya fotografi yang diciptakannya lebih merupakan karya seni murni fotografi (*fine art photography*) karena bentuk penampilannya yang menitikberatkan pada nilai ekspresif-estetis seni itu sendiri.⁵

Dalam proses munculnya ide dan gagasan untuk nanti membuat suatu karya fotografi seni, akan muncul setelah sang fotografer mendapatkannya dari suatu sumber yang dihasilkan dari pengalaman estetis dari sang fotografer sendiri. Kemudian dilanjutkan ke dalam sebuah proses yang pada akhirnya akan menghasilkan karya fotografi seni.

⁴ (Soelarko, 1990)

⁵ (Soedjono, 2006)

Kegiatan seni merupakan rentetan pengisian hidup manusia dalam mencurahkan imajinasi dan menjadi perhatian utama. Makna bentuk, garis, titik, warna, dipandu olah rasa menjadi kekuatan dari kehadiran karya cipta seni yang diciptakan. Terkait dengan aktivitas dalam mencurahkan suatu gagasan untuk menghasilkan karya seni fotografi, perlu diadakan kajian sumber yang akan dijadikan pijakan untuk membuat karya seni yang akan diciptakan.⁶

Kajian tersebut dapat dilakukan berbagai sumber, baik berupa sumber kepustakaan tekstual, visual, observasi, perenungan, dan pengamatan terhadap objek tertentu yang dapat memberikan rangsangan imajiner dan perasaan dalam menciptakan suatu karya seni.

2.3.1. Nilai Estetika Dalam Fotografi Seni

Fotografi masuk dalam karya seni visual, tentu tidak terlepas dari nilai dan kaidah estetika seni rupa yang ada. Namun fotografi juga memiliki nilai estetika yang sesuai dengan genrenya tersendiri. Menurut Soedjono dalam buku yang sama (2006:7-18), estetika fotografi dibagi dalam dua wilayah yang berbeda, yaitu estetika pada tataran ideasional dan estetika pada tataran teknis. Maksud estetika pada tataran ideasional adalah pengimplementasian media fotografi sebagai wahana berkreasi dan menunjukkan ide serta jati diri seorang fotografer. Kemudian hasil pemikiran dari fotografer akan terlihat dari bentuk ide yang tecermin dalam konsep dan pendekatan estetis yang dipilihnya, dari eksplorasi dan pengolahan dalam wilayah imajiner tersebut, fotografer akan mengonstruksikan kerangka pemikirannya tersebut ke dalam karya yang akan divisualisasikan melalui teknik fotografis yang benar. Estetika pada tataran teknis berhubungan dengan varian teknik baik yang bersifat teknis peralatan maupun teknik fotografi untuk menghasilkan karya Pamungkas Wahyu Setiyanto, Estetika Fotografi Soeprapto Soedjono 105 Fotografi dan Media fotografi.⁷

Pada fotografi seni sendiri lebih menitikberatkan pada estetika ideasional yang dimana sang fotografer berkreasi dan menunjukkan ide serta jati dirinya dengan

⁶ (Prof. Drs. Soeprapto Soedjono, 2019)

⁷ (Soedjono, 2006)

mengimplementasikannya melalui media fotografi. Sehingga dari pengalaman estetis yang kemudian dieksplorasi dan diolah kedalam wilayah imajiner kemudian memunculkan sebuah ide dari hasil pemikiran fotografer, yang kemudian merekonstruksikan kerangka pemikirannya tersebut dan divisualisasikan ke dalam karya fotografi dengan teknik yang benar. Teknik penggunaan alat ini pun menjadi tidak bekerja dengan sendirinya secara mekanis, tetapi dipengaruhi oleh sang fotografer yang menuangkan idenya secara menyeluruh.

2.4. Teknis Dasar Dalam Fotografi

Fotografi dalam proses pembuatannya menggunakan alat berupa kamera untuk menangkap dan merekam cahaya dari pantulan objek yang akan direkam kedalam media gulungan film pada zaman dahulu, dan kini sudah direkam dalam bentuk digital menggunakan sebuah sensor yang dipasangkan pada kamera.

Dalam penggunaan dari kamera itu sendiri terdapat teknik dalam proses merekam gambar. Pada bagian kamera terdapat beberapa elemen dan mekanisme yang dapat kita atur, untuk mengatur seberapa banyak cahaya yang masuk pada kamera. Dengan menguasai teknik dasar dalam pemakaian kamera kita dapat mengetahui apakah gambar yang kita rekam akan menjadi terang ataupun gelap, maka dari itu teknik dasar dalam pemakaian kamera ini perlu dikuasai untuk menghindari hasil foto yang terlalu terang (*overexpose*) ataupun terlalu gelap (*underexpose*).

Pada kamera terdapat tiga elemen utama yang bisa kita atur untuk seberapa banyak cahaya yang masuk yaitu *shutter speed* (kecepatan rana), *Aperture* (diafragma), dan ISO. Ketiga elemen tersebut yang berperan mengatur banyak sedikitnya cahaya yang masuk kedalam kamera untuk direkam, yang juga biasa disebut *triangle exposure* (segitiga pencahayaan).

a. *Shutter Speed* (Kecepatan Rana)

Shutter speed merupakan bagian pada kamera yang mengatur seberapa cepat atau lambat tirai rana dalam membuka dan menutup, yang nantinya akan mempengaruhi seberapa lama jumlah cahaya yang masuk kedalam

kamera melewati diafragma pada lensa yang kemudian mencapai dan terekam pada film ataupun sensor pada kamera.



Gambar 2. 8 Shutter Speed

Perbedaan kecepatan *shutter speed* pada kamera ditandai dengan menggunakan angka dalam hitungan detik seperti : 1, 1/2, 1/4 , 1/8, 1/15, 1/30, 1/60, 1/125, 1/250, 1/500, 1/1000, 1/2000, 1/4000, 1/8000. Namun angka-angka yang disebutkan tadi dalam beberapa kamera penulisan angka 1 yang menandakan ‘satu per atau seper’ tidak ditulis. Sehingga bila yang terbaca adalah angka 15, maka *shutter speed* kamera tersebut akan membuka dan menutup dalam 1/15 detik. Namun bila yang tertulis adalah angka 2” dengan tanda kutip dibelakangnya maka kecepataannya adalah 2 detik.

Semakin cepat tirai menutup pada kamera makan akan sedikit cahaya yang masuk dan terekam namun dengan cepatnya tirai menutup dapat membekukan pergerakan objek yang bergerak cepat sehingga terekam dengan jelas yang didisebut dengan istilah *freeze*. Sedangkan semakin lambat tirai rana menutup akan dapat merekam pergerakan atau yang disebut dengan *motion* dari objek yang bergerak sehingga objek yang terekam akan sedikit *blur* atau kabur.

Aperture (Diafragma)

Diafragma atau bukaan lensa merupakan bagian pada lensa yang mengatur seberapa banyak atau sedikitnya cahaya yang masuk melalui lensa pada media perekam kamera. Bagian ini bekerja seperti sebuah gerbang berbentuk lubang yang ada pada bagian dalam lensa yang dapat diperbesar maupun diperkecil. Bila lubang ini dibuka lebar maka cahaya yang masuk kedalamnya akan semakin banyak sebesar bukaan lubang

tersebut, sedangkan apabila bukaan lensanya diperkecil maka cahaya yang masuk akan semakin sedikit.

Posisi besar kecilnya diafragma ini biasanya ditentukan dengan angka f 1.4 – f 2 – f 2.8 – f 4 – f 5.6 – f 8 – f 11 – f 16 – f 22. Namun yang perlu diingat adalah semakin besar angka diafragma, ukuran bukaan lubang diafragmanya akan semakin kecil dan begitupula sebaliknya semakin angkanya kecil maka ukuran bukaan lubang pada lensa akan semakin besar.



Gambar 2. 9 Aperture

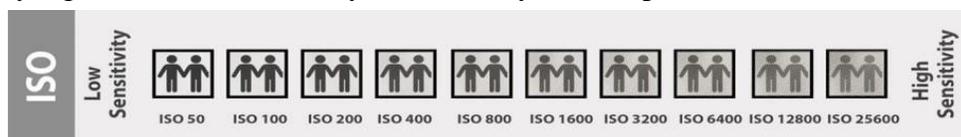
Selain mempengaruhi seberapa banyak dan sedikitnya cahaya yang masuk melalui lensa, diafragma ini juga mempengaruhi kedalaman gambar yang direkam atau yang disebut dengan istilah *depth of field*. Semakin besar bukaan pada lensa akan semakin sempit kedalaman gambar yang didapat, yang mengakibatkan apabila kita memfokuskan suatu objek maka area yang berada jauh di depan ataupun dibelakang objek akan mengalami *blur* sehingga area tersebut akan terlihat tidak jelas. Namun sebaliknya semakin kecil bukaan pada lensa maka akan semakin luas kedalaman gambarnya sehingga area yang jauh dari titik fokus masih dapat terlihat jelas, sama halnya ketika kita melihat sesuatu yang jauh dan tidak terlihat jelas kita seringkali menyipitkan mata kita agar objek yang kita lihat tersebut makin jelas.

ISO

ISO adalah angka yang ditetapkan menjadi acuan standar internasional untuk kepekaan film terhadap cahaya yang hingga kini pun dipakai terhadap sensor digital pada kamera sekarang. ISO yang sering dipakai sebagai standar di mayoritas kamera atau yang tersedia film di pasaran,

yaitu: 80, 100, 200, 400, 800, 1600, dan 3200. Namun kini seiring berkembangnya teknologi angka ISO yang terdapat pada sensor kamera digital dari yang terendah ada yang menggunakan angka di 50 dan pada angka yang tertinggi dapat mencapai angka 25600.

Pada ISO semakin besar angkanya, akan semakin sensitif terhadap cahaya, sehingga cahaya yang dibutuhkan semakin sedikit dalam pemotretan dibandingkan dengan kondisi yang sama dengan ISO yang lebih rendah. Namun dalam penggunaannya terdapat efek dari penggunaan ISO, apabila kita menggunakan angka ISO yang semakin tinggi maka hasil rekaman gambar yang didapat akan semakin kasar dan juga kotor atau yang lebih sering disebut dengan istilah *grain* (kasar) dan juga *noise* (kotor). *Grain* sendiri lebih sering dijumpai pada penggunaan media film dimana hasil foto yang dihasilkan akan nampak bintik-bintik kasar, sedangkan *noise* pada hasil kamera digital apabila menggunakan ISO tinggi akan nampak bercak warna yang kotor seperti muncul campuran bintik warna merah, ungu, biru, kuning pada bagian warna yang bukan seharusnya semisal pada warna kulit. dibanding dengan memakai ISO lebih rendah, yang membutuhkan cahaya lebih banyak saat pemotretan namun hasil



fotonya pun akan terlihat semakin jernih bila menggunakan angka ISO yang rendah.

Gambar 2. 10 ISO

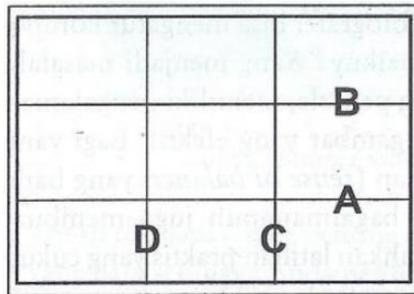
Pada contoh kasusnya apabila fotografer sedang berada di tempat dengan cuaca yang sangat cerah, mungkin pemilihan ISO 100 atau 200 sudah sangat cukup dalam pemotretan, namun jika berada di ruangan tertutup dengan minim cahaya seperti dalam bangunan mungkin akan lebih tepat menggunakan angka ISO 800 atau 1600, agar dapat memotret di dalam ruangan dengan lebih leluasa.

2.4.1. Komposisi Fotografi

Komposisi merupakan salah satu tehnik dasar dalam fotografi dalam menempatkan posisi objek foto agar hasil foto yang didapat menjadi terlihat lebih menarik.

a. Aturan sepertiga (*rule of thirds*)

Penempatan subyek utama dalam photography sering kali menggunakan aturan sepertiga. Bidang gambar dibagi menjadi tiga bagian secara horizontal dan vertical dengan membuat dua garis horizontal dan garis vertical sama besar. Subyek utama ditempatkan pada titik atau garis pertemuan sepertiga jarak dari tepi horizontal dan tepi vertical. Komposisi ini menghindari penempatan subyek utama pada tengah gambar agar terlihat lebih menarik.



Gambar 2. 11 Rule of third

b. *Golden Ratio*

Komposisi golden ratio dapat digunakan pada foto persegi panjang dengan membagi bidang gambar dengan perbandingan 1:1,618. Bidang gambar dibagi menjadi persegi empat yang lebih kecil dan didapatkan sebuah bentuk spiral. Bentuk spiral di gambar ini didapatkan dari perhitungan *Fibonacci Number* sehingga dikenal juga dengan sebutan *Fibonacci Spiral*. Bentuk dari komposisi ini seperti rumah siput, jarak ke pusat subjek foto semakin lama semakin mengecil.



Gambar 2. 12 Golden Ratio

c. Garis (*leading lines*)

Komposisi ini memanfaatkan garis nyata maupun maya untuk menuntun mata ke *Point of Interest* (POI) atau area objek foto agar lebih menarik. Garisnya dapat berupa jalan, pagar, dinding, tepi pantai yang berbentuk horizontal, vertikal, ataupun lengkung yang menuju pada objek menarik pada foto. Namun perlu menghindari garis yang membagi bidang sama besar ataupun garis yang membimbing mata keluar bingkai.

d. Kedalaman (Perspektif)

Untuk menambahkan kesan tiga dimensi dalam gambar dua dimensi, diperlukan suatu kedalaman atau perspektif yang dapat menimbulkan ilusi jarak. Objek jauh dibuat terlihat lebih kecil daripada objek yang dekat. Komposisi yang memanfaatkan perbedaan jarak ini dapat memperkuat serta mengarahkan mata ke *Point of Interest* (POI) sehingga menghasilkan komposisi yang menarik.

e. Simetris

Obyek diletakan simetris dengan membagi bidang foto sama rata antara kanan dan kirinya. Garis bantu pada aturan sepertiga dapat membantu penggunaan komposisi simetris. Obyek diletakan ditengah dengan menempatkan objek pada kolom tengah aturan sepertiga.

2.4.2. Sudut Pengambilan Gambar

Angle atau sudut pandang dalam fotografi merujuk pada posisi kamera dan arah pandang dari mana sebuah foto diambil. Sudut pandang memberikan dampak besar pada hasil akhir foto dan bisa digunakan untuk mengekspresikan pesan atau tema tertentu.

Di dalam fotografi, angle sangat bervariasi, mulai dari sudut tinggi hingga sudut rendah, sudut samping, sudut diagonal, dan banyak lagi. Setiap sudut memiliki keunikannya sendiri dan bisa digunakan untuk menciptakan kesan yang berbeda dalam gambar.

a. *High angle*

High angle merupakan sudut pandang dari atas. Umumnya digunakan untuk menghasilkan kesan bahwa objek terlihat lebih kecil. *High angle* juga digunakan dalam fotografi landscape untuk menunjukkan keseluruhan panorama.

b. *Low angle*

Sudut pandang dari bawah digunakan untuk memotret objek dari bawah yang biasanya digunakan untuk menciptakan kesan dramatis dan memperlihatkan kekuatan objek foto. Sudut ini dapat menambahkan dimensi, memperlihatkan tinggi, kedalaman dan keindahan objek. *Low angle* memberikan kesan objek lebih besar dan kuat.

c. *Eye level angle*

Teknik ini mengambil gambar sejajar dengan sudut pandang mata. Angle ini menghasilkan gambar natural dan realistis. Teknik ini sering digunakan dalam fotografi street dan dokumenter untuk menghasilkan kesan fotografer berada di tengah tengah kejadian.

d. *Bird eye's angle*

Jenis angle ini mengambil gambar dari sudut pandang yang sangat tinggi. Teknik foto ini sering digunakan dalam fotografi landscape untuk menunjukkan pemandangan secara keseluruhan dari ketinggian.

e. *Worm's eye atau bug eye's angle*

Sudut pandang diambil dari bawah yang ekstrem. Teknik ini digunakan untuk menghasilkan kesan dramatis untuk menyajikan objek dalam skala besar, seperti memotret Gedung dari bawah,

f. *Dutch angle*

Dikenal sebagai oblique angle atau slanted angle yang memperlihatkan sudut miring atau condong. Teknik ini digunakan dalam fotografi sinematografi untuk menimbulkan nuansa yang tidak stabil atau kurang nyaman. Pengambilan angle ini perlu mempertimbangkan dengan baik agar tidak mengganggu keseimbangan dan kesan visual foto.

g. *Over head*

Jenis angle ini memperlihatkan sudut pandang dari atas ke bawah. Teknik ini sering digunakan untuk mengambil gambar sebuah objek dari sudut pandang yang unik dan menarik. Sudut pandang ini dapat menampilkan detail dan struktur yang tidak terlihat dengan sudut pandang lain. Pengambilan gambar pada angle ini memerlukan Teknik khusus seperti penempatan objek dan pencahayaan yang tepat.

h. *Over shoulder*

Angle foto ini memperlihatkan sudut pandang dari atas bahu seseorang yang menciptakan kedekatan dan keintiman antara objek dan penikmat foto. Angle ini dapat membantu memperlihatkan detail objek seperti ekspresi wajah dan Gerakan tubuh sehingga menambah nuansa dramatis dan meningkatkan kualitas serta makna foto. Angle ini digunakan dalam fotografi portrait, fashion, atau pengambilan adegan film.

2.4.3. Pencahayaan

Untuk menghasilkan foto yang menarik tidak cukup hanya dengan exposure yang tepat, hal yang juga penting adalah pengaturan pencahayaan. Menurut Yuyung Abdi untuk mengetahui cahaya (lighting) diperlukan 7 pemahaman yakni; sumber

cahaya, arah cahaya, intensitas cahaya, kontinuitas cahaya, sifat cahaya, kualitas cahaya dan jenis cahaya.

a. Sumber cahaya

1. Cahaya alami

Cahaya alami didapatkan dari cahaya matahari yang diperoleh dari luar ruangan maupun cahaya yang masuk melalui jendela ataupun celah lainnya dalam ruangan. Pergerakan matahari karena rotasi bumi menentukan arah sinar, bayangan, dan kontras warna. Karakter pencahayaan yang diperoleh ditentukan berdasarkan waktu, kondisi langit, dan lokasi yang dipilih. Karakter pada jenis “*Golden Hour*” yaitu sekitar jam 06.00-07.00 atau 17.00-18.00 adalah warna yang warm, intensitas yang lembut serta sudut yang rendah. Sedangkan karakter jenis “*Window Light*” yaitu hamburan sinar melalui jendela adalah cahaya lembut.

2. Cahaya buatan

Cahaya buatan adalah cahaya yang sengaja diadakan untuk pemotretan. Cahaya yang dihasilkan adalah cahaya buatan dari alat dan teknologi yang ada seperti contohnya lampu.

b. Arah cahaya

Arah jatuhnya cahaya yang mengenai subjek sangat berpengaruh pada gambar karena menentukan karakter cahaya yang dihasilkan. Arah cahaya memberi dimensi bayangan yang berbeda, dimensi tersebut menentukan karakter objek yang terkena cahaya. Menurut Abdi arah cahaya dibagi menjadi 5, yaitu :

1. *Front light*

Front lighting adalah teknik pencahayaan dengan menempatkan objek foto tepat di depan kamera, sehingga cahaya langsung menyorot ke arah objek dan bayangan langsung jatuh di belakangnya. Teknik ini mampu

memberikan detail yang nyata, tetapi hasilnya akan terlihat membosankan karena kurang bermain dengan dimensi bayangan.

2. *Back light*

Jenis foto back lighting adalah ketika cahaya berada di belakang objek. Ini adalah teknik yang paling tricky dibandingkan dengan teknik pencahayaan lainnya. Jika kamu salah sedikit saja, objek akan terlihat sangat gelap seperti siluet dan tercipta garis-garis cahaya yang mengelilingi objek. Salah satu trik untuk sukses mengambil foto back lighting adalah dengan mengaktifkan mode manual agar pengaturan kamera bisa lebih leluasa.

3. *Side light*

Sesuai dengan namanya, teknik ini adakah pencahayaan yang di mana sumber cahaya berada persis di samping objek foto. Tidak selalu di posisi 80 derajat, cahaya bisa disesuaikan dengan posisi objek. Ketika kamu akan menggunakan teknik ini, kamu harus berhati-hati, karena kamu harus tahu di mana bayangan akan jatuh. Kebalikan dari front lighting, side lighting ini akan menghasilkan tampilan yang menawan dengan kedalaman dimensinya.

4. *Top light*

Overhead Light atau Top Light adalah pencahayaan dari arah atas objek/subjek. Biasanya didapat dari cahaya matahari, lampu jalan, penerangan ruangan. Cahaya memberikan pencahayaan yang dominan pada sisi atas objek, dengan efek hampir seperti side light dengan arah bayangan ke bawah.

c. Warna cahaya

Sumber cahaya yang berbeda memiliki komposisi spektrum warna yang berbeda. Perbedaan spektrum inilah yang menyebabkan warna khas pada masing- masing jenis sumber cahaya. Sebagai contoh lampu bohlam yang berwarna kekuningan dihasilkan oleh spektrum yang lebih dminan pada warna-

warna kuning, oranye hingga merah dan sedikit menghasilkan warna ungu, biru atau hijau, dan lampu flash yang berwarna dominan putih jernih, cahaya ini sebenarnya merupakan spektrum yang terdiri dari deretan beberapa warna cahaya

d. Intensitas cahaya

Intensitas cahaya adalah tinggi atau rendahnya kekuatan cahaya yang ada. Cahaya terang atau cahaya intensitas tinggi menghasilkan bayangan yang jelas (*harsh*), sedangkan cahaya redup atau cahaya intensitas rendah menghasilkan bayangan yang lembut (*soft*). Faktor lain dari kekuatan cahaya adalah durasi lamanya cahaya menyala saat proses pemotretan. Berdasarkan durasinya dibagi menjadi dua jenis yaitu Continuous light dan uncontinous light. *Continuous light* adalah sumber cahaya yang terus menerus menyala (misalnya lampu senter, lampu pijar, red head, dedolight, HMI dan sebagainya), sedangkan Uncontinous light adalah sumber cahaya yang hanya menyala sesaat bersamaan dngan pemotretan, biasanya berupa flash/blitz

e. Kualitas cahaya

Karakter cahaya disebut engan kualiyas pencahayaan yaitu keras dan lembutnya cahaya. Hard light dihasilkan oleh sumber yang bersifat specular menyerupain titik dengan luas permukaan kecil dan jarak yang jauh. Soft Light adalah cahaa yang dihasilkan oleh sumber yang permukaannua luas dan tepi bayangan yang samar.

f. Sifat cahaya

1. *Direct light*

Direct Light adalah cahaya yang langsung mengenai objek tanpa terhalang apapun. Karakter dari cahaya langsung yaitu jika intesitas tinggi sifatnya keras dan menghasilkan bayangan yang kuat.

2. *Indirect light*

In-Direct Light adalah cahaya yang tidak langsung mengenai objek, tetapi terhalang sesuatu seperti awan, kabut, kaca tembus cahaya dan sebagainya.

3. *Reflected light*

Reflected Light adalah cahaya yang dipantulkan sesuatu seperti cermin, air, tembok dan lain-lain. Karakter dan intensitas cahaya pantulan akan sama dengan sumber cahaya jika dipantulkan oleh cermin, tetapi intensitas akan berkurang jika dipantulkan benda-benda yang sifatnya tidak mengkilat.

2.5. Foto Hitam Putih

Pada awalnya dunia fotografi hanya mengenal foto hitam putih atau monokrom yang kemudian seiring berkembangnya zaman, dunia fotografi mulai menjejaki foto berwarna. Kebanyakan orang terutama di zaman modern ini pertama kali mengenal dunia fotografi melalui foto berwarna, berbeda dengan mereka yang terlahir pada masa awal dimana dunia fotografi masih dalam hitam putih.

Fotografi hitam putih dalam visualisasinya menangkap dan berbicara dengan mengandalkan kedalaman dan kontras yang kuat dan jernih. Walau demikian sebagian orang berpendapat bahwa foto hitam putih penting untuk dokumentasi, seni, dan jurnalisme dikarenakan dapat memberikan impresi yang unik dan berbeda dari foto berwarna.

Dalam fotografi hitam putih sendiri ketidak hadiran warna bukan berarti hilang atau musnahnya warna itu sendiri. Sebuah foto hitam putih memiliki potensi menghadirkan susunan gradasi dari hitam tanpa detail hingga putih tanpa detail, yang hal tersebut jarang ditemui pada foto berwarna dimana putih tanpa detail diterjemahkan sebagai *blowout highlight* dan hitam tanpa detail diterjemahkan sebagai *impenetrable shadow*.

Sebuah foto hitam putih menampilkan spektrum warna yang utuh dalam bentuk monokrom. Foto hitam putih menciptakan nuansa ambigu dan misterius, ambiguitas visual diciptakan sedemikian rupa sehingga subjek yang ditampilkan akan dapat ditangkap oleh orang yang melihat foto tersebut setelah merasakan implikasi yang kuat dari tampilan foto tersebut.

Implikasi visual dari foto hitam putih yang kuat dalam penyampaian pesan dapat menghadirkan citra yang menggugah secara emosional, terlepas dari media rekam yang digunakan.