Perancangan Busana *Athleisure* Pria Untuk Olahraga Tenis Merespon Pada Tren Gaya Hidup Sehat

Shakila Shaka Alvira[1], Tiara Larissa[2] , Rima Febriani[3]
[1,2,3] *Kriya, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
shakilaalvira@student.telkomuniversity.ac.id, tiartiarlrss@telkomuniversity.ac.id, rimafebriani@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Sejak pandemi COVID-19, gaya hidup sehat semakin digemari masyarakat urban, salah satunya melalui olahraga tenis. Selain sebagai aktivitas fisik, tenis juga membentuk komunitas yang dapat memengaruhi individu dalam gaya berbusana anggotanya. Konsumerisme masyarakat urban mendorong industri fesyen untuk menciptakan busana tenis yang terlihat modis. Penelitian ini merancang busana tenis pria bergaya *athleisure* dengan mengutamakan fungsi, kenyamanan, dan estetika. Pengelolaan data dikumpulkan melalui studi literatur, observasi, kuesioner, dan wawancara, serta menggunakan metode *SCAMPER* dalam perancangan busana. Adapun tambahan elemen dekoratif sebagai pemanis dalam perancangan busana, berupa objek dan *typography* bertema tenis diterapkan sebagai motif tunggal menggunakan teknik sablon *digital* dan bordir komputer. Hasil akhir dari penelitian ini adalah desain busana tenis pria dengan penggayaan *athleisure* yang pantas untuk dikenakan saat berolahraga maupun aktivitas sehari-hari.
Kata Kunci: *Athleisure*, Urban Active, Gaya Hidup Sehat, Tren Olahraga Tenis

Abstract : *Since the COVID-19 pandemic, a healthy lifestyle has become increasingly popular among urban communities, one example being through tennis. Beyond serving as a physical activity, tennis also fosters communities that influence members' fashion styles. Urban consumerism has driven the fashion industry to create tennis apparel that is both stylish and functional. This research designs men's tennis apparel in an athleisure style, prioritizing functionality, comfort, and aesthetics. Data collection was conducted through literature studies, observation, questionnaires, and interviews, and the SCAMPER method was applied in the design process. Additional decorative elements were incorporated to enhance the apparel, featuring tennis-themed objects and typography as single motifs using digital screen printing and computer embroidery techniques. The final outcome of this final product is a men's tenniswear design in an athleisure style that is suitable for both sports and daily activities.*
Keywords: *Athleisure, Urban Active, Healthy Lifestyle, Tennis Sports Trend*

PENDAHULUAN

Pasca covid-19 masyarakat Indonesia berupaya untuk menerapkan gaya hidup sehat guna mendapatkan kehidupan yang sehat secara fisik, mental, dan juga kehidupan sosialnya. Gaya hidup sehat ini berkembang menjadi tren, terutama di kalangan masyarakat *urban*, yang dikenal dengan istilah *urban active* yaitu gaya hidup aktif yang dipengaruhi oleh lingkungan atau kesadaran diri sendiri. Salah satu wujud *urban active* adalah olahraga, yang kini menjadi tren di kalangan masyarakat perkotaan. Tenis menjadi olahraga yang paling digemari, didorong oleh meningkatnya popularitas serta keterlibatan selebriti. Bersamaan dengan tren ini, gaya berbusana untuk olahraga tenis juga menjadi sorotan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis melalui media sosial ataupun observasi secara langsung, gaya berbusana pada busana pria untuk olahraga tenis masih belum banyak ditemukan busana dengan penggayaan *athleisure* yang dirancang untuk penggunaan olahraga tenis. *Athleisure* merupakan salah satu tren fesyen yang disukai anak muda beberapa tahun terakhir, *athleisure* berasal dari gabungan kata *athletic* dan *leisure*. Istilah *athleisure* juga berasal dari *activewear* dikarenakan *athleisure* merupakan tren penggayaan pakaian yang menggabungkan elemen-elemen dari busana olahraga dengan busana sehari-hari. *Athleisure* telah menjadi sangat populer di kalangan masyarakat yang aktif dan cenderung memprioritaskan kenyamanan dalam berbusana (Lipson dkk., 2020). Rancangan difokuskan untuk pria aktif yang membutuhkan busana nyaman, fungsional, dan tetap terlihat *stylish* untuk olahraga maupun aktivitas harian.

Penambahan elemen dekoratif sebagai pemanis ke dalam busana berupa motif tunggal terinspirasi dari objek-objek tenis akan diwujudkan menggunakan dua teknik rekalatar, yaitu sablon *digital* dan bordir *digital/*komputer. Dengan demikian, busana ini diharapkan mampu mendukung performa dan penampilan penggunanya secara optimal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan pada Laporan Tugas Akhir ini adalah kualitatif, metode kualitatif merupakan metode penelitian yang fokus pada analisis proses berpikir induktif terkait dinamika hubungan antar fenomena, dengan logika ilmiah (Gunawan, 2013). Adapun menurut Creswell (2009) kualitatif merupakan metode penelitian yang tidak dianalisis dengan menggunakan perhitungan matematis berbentuk bilangan sebuah angka. Hal yang dilakukan saat mengumpulkan data penelitian kualitatif diantaranya:

1. Studi Literatur, diantaranya berupa buku, jurnal, artikel, dan informasi dari internet untuk memperoleh data mengenai perancangan busana *athleisure* olahraga tenis untuk pria.
2. Kuesioner, bertujuan untuk menelusuri minat masyarakat urban terhadap gaya berbusana saat bermain tenis, dengan memperkenalkan konsep *athleisure* sebagai inovasi dalam busana olahraga tenis.
3. Observasi, dilakukan secara langsung maupun melalui internet untuk memahami perkembangan data yang digunakan dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi yang detil sebagai acuan dalam proses perancangan busana.
4. Wawancara, bertujuan untuk mendapatkan beragam pandangan mengenai tren gaya hidup sehat serta alasan memilih olahraga tenis sebagai bagian dari gaya hidup tersebut.

   Wawancara juga dilakukan untuk menanyakan pendapat mengenai penggayaan *athleisure* yang akan diterapkan kedalam perancangan busana.
5. Eksplorasi, dilakukan untuk membuat motif desain yang terinspirasi dari beragam objek yang ada pada olahraga tenis untuk dibuat stilasinya, yang kemudian di komposisikan untuk menjadi motif tunggal yang akan diterapkan kedalam produk akhir penelitian.

HASIL DAN DISKUSI

Tren *athleisure*

Dalam industri fesyen berkembang pesat melalui pendekatan teori *trickle-across*, yang menjelaskan penyebaran tren secara horizontal ke berbagai kelas sosial dan segmen pasar tanpa mengikuti hierarki kelas. Hal ini terlihat dari banyaknya produk *athleisure* yang tersedia dalam berbagai bentuk, kategori, dan harga, sehingga dapat diakses oleh semua kalangan. *Athleisure* sendiri merupakan gabungan dari kata *athletic* dan *leisure*, menggambarkan gaya busana yang mengombinasikan kenyamanan dan fungsionalitas busana olahraga dengan tampilan kasual yang tetap *stylish*. Tren ini muncul seiring gaya hidup sehat yang populer, di mana masyarakat membutuhkan busana fleksibel yang nyaman untuk aktivitas olahraga sekaligus kegiatan sehari-hari. Busana *athleisure* menawarkan solusi praktis dengan desain dinamis, modern, dan tidak kaku. Kepopulerannya turut didorong oleh kolaborasi antara *brand activewear* dan *brand* fesyen kasual lainnya, yang menghasilkan koleksi beragam untuk kebutuhan harian. Sejumlah *brand* ternama bahkan merilis koleksi *luxury athleisure*, seperti kaos, jaket, hingga celana, dengan desain minimalis yang cocok untuk olahraga ringan maupun aktivitas non-olahraga. Dengan meluasnya berbagai koleksi *athleisure* oleh berbagai merek dan menyesuaikan harga untuk berbagai kalangan, hal ini membuktikan relevansi teori *trickle-across* dalam menjelaskan penyebaran tren secara merata dalam industri fesyen masa kini. Adapun klasifikasi diferensiasi antara *athleisure* dan *activewear*, dikarenakan kedua jenis penggayaan tersebut berada dalam tingkatan yang sama. Menampilkan busana yang dapat mendukung aktivitas olahraga maupun untuk kegiatan sehari-hari, berikut penjelasan mengenai perbedaan utama antara *athleisure* dan *activewear* yang telah dirangkum dari berbagai sumber seperti jurnal, artikel, dan pendapat ahli.

Tabel 1 Klasifikasi Diferensiasi *Athleisure* dan *Activewear*

No	Diferensiasi	*Athleisure*	*Activewear*
1.	Definisi	*Athleisure* merupakan singkatan dari "*athletic*" dan "*leisure*". Merupakan busana yang menggabungkan elemen penggayan olahraga dengan pakaian keseharian.	*Activewear* merupakan busana yang fokus dirancang untuk aktivitas fisik berolahraga, dan perancangannya sangat memperhatikan detil dari segi material, dan desain.
2.	Klasifikasi	Jenis busana yang menampilkan penggayaan *athleisure* yaitu kaos, *hoodie, sweatshirt,* jaket, celana *jogger*, *legging* dan sebagainya yang masih terlihat modis namun bergaya atletik.	Jenis busana pada *activewear* yaitu *windbreakers*, *ski jackets*, *jogging suits*, *tennis shorts*, dan sebagainya yang diperuntukan khusus sebagai busana untuk berolahraga, dengan material pilihan yang sesuai.
3.	Fungsi & Kegunaan	*Athleisure* diperuntukan untuk menjadi busana olahraga yang lebih fleksibel dan nyaman serta terlihat modis.	*Activewear* dirancang khusus untuk busana olahraga yang lebih spesifik guna menciptakan busana yang nyaman dalam ruang gerak dari suatu jenis olahraga.

Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Survey Minat Masyarakat Urban Terhadap Olahraga Tenis dan Pengenalan *Athleisure*

Pengumpulan data dari hasil kuesioner dilakukan dengan cara disebar luaskan pada target reponden yang menggiati olahraga tenis, ber jenis-kelamin laki-laki dengan rentang usia dari generasi *Z* awal akhir sampai generasi generasi *Z* akhir. Merangkum dari hasil jawaban yang telah di isi oleh 61 responden. Memiliki kesimpulan jawaban dari pertanyaan utama pada kuesioner yaitu, pada pertanyaan pertama ingin mengetahui terlebih dahulu seberapa sering masyarakat urban dalam menggiati olahraga tenis, sebanyak 50% mengikuti olahraga tenis namun tidak terlalu sering dan 41% mengikuti olahraga tenis dengan *intense*.

Gambar 1 Survey Masyarakat Urban Pada Olahraga Tenis
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Kemudian pada pertanyaan utama selanjutnya, pada kuesioner memberikan pertanyaan berupa pendapat mengenai penggayaan *athleisure* untuk diterapkan kedalam perancangan busana, dan sebanyak 96,7% pada jawaban menyetujui dan tertarik bahwa gaya *athleisure* cocok diterapkan kedalam busana olahraga tenis pria.

Gambar 2 Survey Minat Masyarakat Urban Pada *Athleisure*
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Color Trend

Color trend dijadikan sebuah batasan dalam penerapan warna pada perancangan busana. *Color trend* yang digunakan yaitu dari *ISPO Textrends Spring/Summer* 2026, menghadirkan warna-warna cerah dengan penggambaran taman bermain di kawasan perkotaan dan memperlihatkan kesan tampilan luar ruangan yang *modern* serta bernuansa urban. Sehingga pemilihan *color trend* dari *ISPO Textrends Spring/Summer* 2026 cocok untuk diterapkan ke dalam perancangan busana.

Gambar 3 *Color Trend*

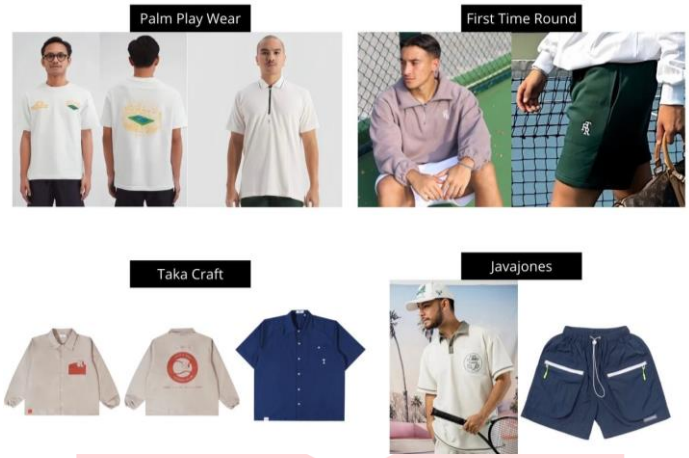
Sumber : *ISPO Textrends Spring/Summer* 2026, 2025

Target Market

Perancangan busana dalam penelitian ini ditujukan untuk pria dari rentang usia generai *Z* awal hingga generasi *Z* akhir, dengan karakteristik khusus yaitu pria yang bertempat tinggal dikawasan urban dan menyempatkan berolahraga tenis ditengah kesibukan aktivitas keseharian lainnya, sebagai bentuk mengikuti gaya hidup sehat. Karakteristik selanjutnya pria yang memiliki minat terhadap persoalan busana dan memperhatikan penampilan kesehariannya, sehingga dengan ciri karakteristik tersebut perancangan busana tepat untuk diperuntukan bagi target market.

Observasi *Brand*

Observasi *brand* merupakan proses mencari data melalui brand pembanding yang menghadirkan koleksi busana serupa dengan perancangan busana pada penelitian, observasi *brand* juga dilakukan untuk mengetahui jenis busana dan teknik rekalatar seperti apa yang sedang ramai digunakan dan melihat sampai mana tren *athleisure* mempengaruhi *brand* pembanding dalam mengeluarkan koleksi pada busana. *Brand* busana pembanding yang telah di observasi meliputi brand lokal yaitu *brand* “Palm Play Wear”, “First Time Round”, “Taka Craft”, dan “Javajones”.



Gambar 4 *Brand* Lokal Pembanding
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Dari hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa tren *athleisure* saat ini menciptakan busana yang terlihat kasual namun memiliki siluet yang tegas dengan permainan warna yang sederhana dan namun terlihat menarik. Adapun elemen busana yang saat ini sedang banyak digunakan dan sengaja ditampilkan untuk memberikan kesan *"statement"*, yaitu berupa *zipper*/resleting. Pada teknik rekalatar yang digunakan menunjukan bahwa sablon *digital* dan bordir *digital*/komputer menjadi teknik yang banyak digunakan pada *brand* pembanding.

Konsep Perancangan

Perancangan busana *athleisure* pria dalam penelitian ini merancang 1 *set* busana dengan 3 tampilan yang berbeda. Terdiri dari atasan berupa kaos polo, kemeja kaos, kaos tanpa lengan (*sleeveless*), dan tambahan berupa luaran jaket. Bawahan berupa celana pendek dengan panjang di atas lutut. Pada busana telah dirancang dengan siluet kasual dengan memberi kesan tegas, permainan warna.

Gambar 5 Moodboard Perancangan Busana
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

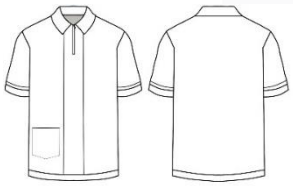
Penambahan berupa elemen dekoratif dalam perancangan busana, diterapkan menggunakan teknik rekalatar yaitu dengan sablon *digital* jenis DTF (*Direct to Fabric*), dan bordir *digital*/komputer. Teknik sablon merupakan proses pencetakan suatu citra yang dipindahkan di atas berbagai jenis media bahan (Fiza,2016). Jenis sablon DTF adalah sebuah sablon digital yang pembuatannya menggunakan media kertas *transfer film* yang langsung tercetak di atas permukaan bahan tekstil. Teknik bordir *digital*/komputer adalah teknik menyulam yang dikerjakan dengan sistem komputerisasi untuk mengatur selama proses pengerjaan (Yuliarma, 2016). Elemen dekoratif berupa motif tunggal yang terinspirasi dari berbentuk objek-objek dalam olahraga tenis, serta *typography* menjadi tambahan yang akan digabungkan dengan objek lainnya hinga nantinya menjadi sebuah motif tunggal.

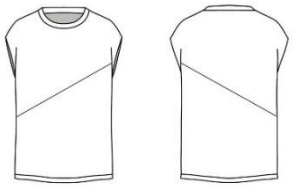
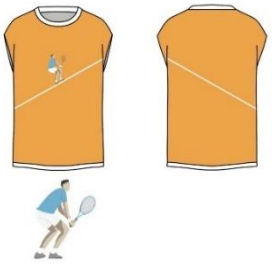
Gambar 6 Moodboard Perancangan Stilasi Desain
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Rancangan koleksi ini memiliki nama “ACE’ON”, memiliki makna simbolis yang mengartikan kesan energik agar menyesuaikan dari *value* busana yang dihadirkan, dalam dunia tenis makna “*Ace*” mengartikan pukulan terbaik yang kuat dan menghasilkan poin tanpa dikembalikan oleh lawan dan dapat dianggap sebagai aksi yang mendominasi. Makna “*On*” mengartikan semangat yang menyala dan menyuguhkan performa dengan mode terbaik di setiap waktu. Perancangan busana ini memiliki tujuan agar dapat menopang gaya dan performa bagi masyarakat urban yang aktif , baik saat berada di dalam lapangan maupun aktivitas kesehariannya.

Hasil Eksplorasi

Tabel 2 Hasil Eksplorasi Perancangan Busana

Desain Busana Terpilih	Penerapan Warna dan Penerapan Elemen Dekoratif Terpilih Pada Desain Busana Terpilih	Analisa
		a) Busana atasan jenis kaos polo. b) berwarna kuning dan cream. c) penambahan elemen dekorasi berupa objek bola tenis dan *typography* bertuliskan “Love at First Smash”. d) Pada bola tenis direalisasikan dengan teknik sablon DTF. e) *typography* menggunakan teknik bordir *digital*.
		a) Busana atasan jenis kemeja kaos. b) berwarna biru tua. c) Penambahan elemen dekorasi pada tampak depan busana berupa *typography* bertuliskan “Active Wellness” yang digabungkan dengan objek raket tenis.

		d) Elemen dekorasi tersebut direalisasikan dengan teknik bordir *digital*. e) Bagian belakang terdapat *typography* "MATCH POINT" yang dikomposisikan dengan objek bola tenis. f) direalisasikan dengan teknik sablon DTF.
		a) Busana atasan dengan jenis kaos tanpa lengan. b) Berwarna orens dan sedikit penggabungan warna putih. c) Terdapat unsur garis dibuat seolah garis pada lapangan. d) Elemen dekorasi berupa objek manusia diletakan di atas garis, seolah menggambarkan seseorang yang sedang bermain tenis dan berada di dalam lapangan. e) Objek manusia direalisasikan dengan teknik sablon DTF.
		a) Busana berupa luaran jaket. b) Berwarna khaki. c) Penambahan elemen dekorasi pada bagian belakang punggung memperlihatkan desain objek lapangan yang diberi tambahan bola tenis dan *typography* bertuliskan "PLAY TILL YOU WIN". d) Elemen dekorasi direalisasikan menggunakan teknik sablon DTF.

		Terdapat 3 bentuk desain yang berbeda pada celana pendek dan dapat di analisa sebagai berikut : 1. Celana pendek berwarna cream menggunakan pinggang karet yang dikombinasikan dengan karet, dan memiliki 4 kantong, pada kantong bagian bawah diberi tambahan zipper beserta hiasan tarikan berwarna kuning. 2. Celana pendek berwarna putih dengan pinggang karet, memiliki kantong tempel pada bagian sisi dan diberi zipper dengan tambahan hiasan tarikan berwarna biru tua. 3. Celana pendek dengan warna tosca tua, menggunakan pinggang karet yang dikombinasikan dengan bukaan kancing serta resleting, terdapat kantong sisi dan tambahan elemen dekorasi berbentuk raket tenis. Objek tersebut direalisasikan dengan teknik bordir *digital*.

Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Proses perancangan busana di awali dengan *survey*/kuesioner yang disebarlusakan kepada target market mengenai penggambaran busana *athleisure* hingga target market dapat memilih desain seperti apa yang diinginkan. Kemudian

dalam proses perancangan busana ini juga menggunakan metode *SCAMPER, SCAMPER* adalah sebuah teknik yang digunakan untuk menghasilkan ide-ide orisinil melalui serangkaian proses kreatif, yang meliputi tahap persiapan, konsentrasi, inkubasi, iluminasi, dan verivikasi (Serrat, 2017). *Scamper* sendiri merupakan akronim dari : S = *Substitute*, C = *Combine*, A = *Adapt*, M = *Modify* (atau *Magnify*), P = *Put to Other Uses*, E = *Eliminate*, dan R = *Rearrange atau Reverse*. Inspirasi yang dijadikan patokan dalam menggunakan metode *SCAMPER* yaitu dari *moodboard* perancangan desain, serta dari *brand* pembanding. Hal tersebut agar dapat memudahkan dalam merancang busana, dan tetap dalam batasan mengikuti tren *athleisure* yang ada pada saat ini.

Agar dapat menciptakan busana *athleisure* yang nyaman, material bahan yang digunakan dalam perancangan busana menggunakan bahan material dari jenis bahan alami seperti Lyocell, katun twill, katun combed, dan katun baby corduroy, dan bahan dengan serat sintetis seperti polo pique (polyester) dan loto spandex (campuran jersey dan polyester).

Bahan-bahan tersebut merupakan bahan material kain yang sudah disesuaikan dan dipilih berdasarkan hasil observasi, dan dapat menyerap keringat dengan baik. Oleh karena itu berdasarkan dari jenis busana yang telah dirancang serta bahan yang digunakan, perancangan busana dalam penelitian ini dapat dikenakan pada saat berolahraga tenis dan juga sebagai busana harian.

Hasil Produk Akhir

Gambar 7 Produk Akhir
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

KESIMPULAN

Penelitian ini merancang busana *athleisure* untuk pria urban yang aktif dan mengikuti olahraga tenis di sela-sela kesibukan aktivitas keseharian. Perancangan busana menggabungkan nilai fungsional dan juga estetika, nilai fungsional dihadirkan dari elemen busana berupa kantong. Dari hasil observasi dan wawancara kantong merupakan elemen busana yang dibutuhkan dan wajib untuk diterapkan kedalam busana, pada perancangan busana ini memberikan penambahan kantong dengan bentuk yang lebih bervariasi dan memiliki cukup ruang untuk menyimpan barang. Adapun jenis busana yang dihadirkan yaitu atasan (kaos polo, kemeja kaos, kaos tanpa lengan, dan luaran berupa jaket), pada bawahan menghadirkan celana pendek dengan panjang di atas lutut. Material bahan yang digunakan terdiri dari serat alami (lyocell, katun twill, katun combed,

baby corduroy), dan bahan dari serat sintetis (polo pique, dan loto spandex). Material bahan tersebut merupakan bahan mudah menyerap keringat dan sesuai untuk digunakan sebagai bahan material dalam perancangan busana. Penerapan elemen dekoratif sebagai pemanis dalam busana, berupa motif tunggal yang berisikan komposisi objek-objek dan *typography* yang terinspirasi dari olahraga tenis. Elemen dekoratif direalisasikan dengan dua teknik rekalatar yaitu sablon *digital* dan bordir *digital*/komputer. Sehingga pada perancangan busana semakin memperlihatkan kesan visual yang menarik.

Penjelasan indikator tren pada penelitian ini masih tercampur bersamaan dengan penjelasan analisa. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya indikator tren dibuat lebih rinci dalam subbab tersendiri agar lebih fokus dalam penjelasannya. Selanjutnya mengenai saran pada penelitian yang akan datang, perancangan busana *athleisure* yang diiringi dengan sebuah tren harus selalu memperhatikan patokan dalam merancang busana, agar menghasilkan desain busana yang relevan sesuai kebutuhan pasar dan tren.

DAFTAR PUSTAKA

Apa Itu Sablon DTF? Ini Penjelasan & 9 Peluang Bisnisnya. (n.d.). Retrieved Maret 10, 2025, from Texco: https://texco.co.id/apa-itu-sablon-dtf-dan-peluang-bisnis/

Arianto, T. (2024). *Realitas Budaya Masyarakat Urban.* Sumatera Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.

Divita, L. (2019). *Fashion Forecasting* (Edisi kelima). Fairchild Books.

Eristiawan, R. (n.d.). *Lari, Tenis, dan Golf Jadi Olahraga Terpopuler 2023 bagi Kaum Sedentary*. Retrieved Maret 10, 2025, from Sports.Sindonews:

Eundeok Kim, A. M. (2021). *Fashion Trends Analysis and Forecasting* (Edisi kedua). Bloomsbury Publishing.

Gunawan, I. (2013). Metode Penelitian Kualitatif: Teori & Praktik . Jakarta: Bumi Aksara.

I, H. S. (2022, Oktober). PERANCANGAN SABLON DAN BORDIR. Imajinasi : Jurnal Seni, XVI(2).

Indonesia, K. K. (2024). *Gaya Hidup Sehat*. (I. g. kesehatan, Editor) Retrieved Maret 10, 2025, from https://infografiskesehatan.blogspot.com/2015/04/gaya-hidup-sehat.html

Joanne Yip, A. F. (2020, Januari 1). Introduction to activewear. Latest Material and Technological Developments for Activewear. 23.

John C Mowen, M. M. (2002). Perilaku Konsumen. Jakarta: Erlangga

Raihan Fajar Ramdani, A. D. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. . *Indo-MathEdu Intellectuas Journal*.

Sarah M. Lipson, S. S. (2019, November). Athleisure: A qualitative investigation of a multi-billion-dollar clothing trend. (B. Image, Ed.) *32*, 5-13.

Silk Screen Printing Sejarah dan Perkembangannya. (2020, Oktober 26). Retrieved Maret 10, 2025, from dkv.binus: https://dkv.binus.ac.id/2020/10/26/silk-screen-printing-sejarah-dan-perkembangannya/

Wiratama, D. (2021, Juli 2021). *Mengenal Athleisure, Gaya Berbusana Sporty yang Lagi Tren*. Retrieved Maret 10, 2025, from skor: https://skor.id/post/mengenal-athleisure-gaya-berbusana-sporty-yang-lagi-tren-01385084

Yuliarma, Y. (2016). The Art of Embroidery Designs: Mendesain Motif Dasar Bordir dan Sulaman. Jakarta: KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).