

## **INTISARI**

Fitness merupakan olahraga yang menggunakan media alat beban dengan teknik gerakan khusus bertujuan untuk pembentukan otot tubuh seseorang menjadi proporsional. Akan tetapi, masih banyak orang yang tidak mengetahui gerakan dengan metode latihan yang benar dan efektif. Khususnya bagi pemula, penerapan metode latihan yang kurang efektif dan efisien, tanpa disadari membuat mereka beresiko tinggi untuk mengalami cedera.

Pembuatan aplikasi ini dibuat dengan menggunakan bahasa pemrograman JAVA, JDK (Java Development Kit), XML (Extensible Markup Language) berbasis Android dan IDE (Integrated Development Environment) Eclipse dan menggunakan pemodelan UML (Unified Modelling Language).

Aplikasi Gym Solution ini berisi kumpulan gerakan-gerakan dilengkapi dengan gambar dan cara penerapannya. Adanya penambahan kalkulator BMI, Kebutuhan Kalori dan Pembakaran Kalori beserta informasi berupa pola latihan, pola makan, informasi kandungan kalori dan suplemen. Aplikasi ini dapat digunakan pada perangkat smartphone berbasis android yang dimaksudkan agar mudah dan praktis dalam hal pemakaiannya.

Kata kunci : *Android, Fitness, Smartphone, UML.*