

INTISARI

Fitness merupakan salah satu olahraga yang mulai disukai banyak kalangan dalam menjaga kebugaran tubuh. Banyaknya rutinitas dan kesibukan sehari-hari mendorong seseorang untuk melakukan fitness secara mandiri tanpa didampingi oleh instruktur fitness. Hal tersebut membuat latihan yang dilakukan menjadi kurang maksimal karena kurangnya informasi fitness mengenai hal apa yang perlu dilakukan. Oleh karena itu, pada skripsi ini dibangun sebuah aplikasi panduan fitness yang ditujukan untuk orang yang berumur diatas 18 tahun keatas, yaitu sebuah aplikasi dimana bisa membantu pengguna dalam mengatur pola makan dan pola latihan sehingga mendapatkan tubuh yang sehat dan berotot.

Implementasi aplikasi ini menggunakan bahasa pemrograman java mobile atau J2ME. Dalam aplikasi ini terdapat fasilitas untuk memutar video gerakan dalam latihan fitness.

Hasil penelitian adalah aplikasi panduan fitness untuk latihan body shaping yang dapat membantu pengguna dalam mendapatkan informasi mengenai latihan body shaping dan cara-cara melakukan gerakan latihan body shaping.

Kata kunci : Aplikasi, J2ME, Fitness, Body Shaping