

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
INTISARI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I__ PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Ruang Lingkup	2
1.4 Tujuan Penelitian	3
BAB II__ TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	4
2.1 Tinjauan Pustaka	4
2.2 Dasar Teori	4
2.2.1 Java2 Micro Edition (J2ME)	4
2.2.2 Connected Limited Device Configuration (CLCD)	5
2.2.3 Mobile Information Device Profile (MIDP)	5
2.2.4 Netbeans IDE	6

2.2.5 UML	6
2.2.6 Fitness	8
2.2.7 Body Shaping.....	8
2.2.8 Indeks Massa Tubuh (IMT) / Body Mass Index (BMI)	9
BAB III_ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM	11
3.1 Analisis Sistem	11
3.1.1 Analisis Perangkat Keras.....	11
3.1.2 Analisis Perangkat Lunak	12
3.2 Perancangan Sistem.....	13
3.2.1 Use Case Diagram	14
3.2.2 Class Diagram	15
3.2.3 Sequence Diagram.....	16
3.2.4 Activity Diagram.....	17
3.2.4 Rancangan Form Aplikasi	18
BAB IV_IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN SISTEM	24
4.1 Implementasi Sistem.....	24
4.1.1 Form Menu Utama	24
4.1.2 Form Tentang Fitness	25
4.1.3 Form Body Shaping.....	26
4.1.4 Form Intro	27
4.1.5 Form Pelatihan Body Shaping	28
4.1.6 Form Hari Latihan	29
4.1.7 Form Gerakan	31
4.1.8 Form Video	33
4.1.9 Form Hitung IMT.....	34
4.2 Pembahasan Sistem	35

4.2.1 Pengujian Program.....	35
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Use Case Diagram	14
Gambar 3.2 Class Diagram dan Relasinya	15
Gambar 3.3 Sequence Diagram	16
Gambar 3.4 Activity Diagram	17
Gambar 3.5 Rancangan Menu Utama	18
Gambar 3.6 Rancangan Menu Body Shaping.....	18
Gambar 3.7 Rancangan Menu Pelatihan Body Shaping	19
Gambar 3.8 Rancangan Menu Jenis Gerakan	20
Gambar 3.9 Rancangan Form Jenis Gerakan	20
Gambar 3.10 Rancangan Form Hitung IMT	21
Gambar 3.11 Rancangan Form Penjelasan	21
Gambar 3.12 Rancangan Form Login Admin.....	22
Gambar 3.13 Rancangan Form Home	22
Gambar 3.14 Rancangan Form Edit Data	21
Gambar 4.1 Form Menu	24
Gambar 4.2 Form Tentang Fitness	25
Gambar 4.3 Form Body Shaping	26
Gambar 4.4 Form Intro	27
Gambar 4.5 Form Pelatihan Body Shaping.....	28
Gambar 4.6 Form Hari Latihan	29
Gambar 4.7 Form Gerakan	31
Gambar 4.8 Form Video	33
Gambar 4.9 Form Hitung IMT	34

Gambar 4.10 Halaman Utama	35
Gambar 4.11 Tampilan Penjelasan dan Gambar	36
Gambar 4.12 Tampilan Video Latihan	36
Gambar 4.13 Tampilan Hitung IMT	37
Gambar 4.14 Tampilan Login Admin	37
Gambar 4.15 Tampilan Home Admin	38
Gambar 4.16 Tampilan Edit Data	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Dalam IMT/BMI.....	10