

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini amatlah begitu pesat, di zaman seperti sekarang ini manusia modern sangatlah dimanjakan oleh teknologi karena apa saja yang dibutuhkan bisa diperoleh dengan instan. Bahkan manusia dapat melakukan banyak hal dengan cepat tanpa harus mengorbankan banyak waktunya.

Industri ponsel salah satunya yang sangat terlihat dalam kemajuan teknologi masa kini. Sudah banyak sekali ponsel yang beralih fungsi tidak hanya sebagai alat komunikasi saja namun banyak fungsi lain yang terdapat didalam sebuah ponsel. Ada beberapa jenis ponsel yang sedang berkembang pesat saat ini salah satunya yaitu ponsel yang berbasis *smartphon*. *Smartphone* adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi, kadang-kadang fungsinya menyerupai piranti komputer, yang paling populer untuk saat ini yaitu *smartphone* dengan Sistem Operasi Android.

Sekarang ini banyak orang yang menginginkan tubuh ideal dengan penampilan yang aktif dan tubuh sehat. Tubuh ideal

yang dibentuk dengan latihan-latihan beban, akan menghasilkan bentuk tubuh yang lebih atletis. Dalam membina raga, yang dibutuhkan tidak hanya kegigihan dan kecintaan, namun juga kecerdasan. Dibutuhkan terus belajar untuk mendapatkan strategi yang tepat, benar, dan sehat tentunya. Pengetahuan tentang nutrisi, strategi latihan, anatomi, dan sebagainya adalah hal-hal yang bisa diasah. Tantangannya adalah bagaimana secara visual bisa berpenampilan menarik dan performa aktif, juga secara internal organ-organ tubuh berfungsi dengan baik. Tidak ada kata terlambat untuk memulai binaraga. Usia yang paling tepat adalah sekarang.

Banyak orang mempunyai keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal, namun sedikit yang melakukannya karena tidak tahu cara latihan. Aksi adalah fondasi dari segala pencapaian. Aplikasi ini dapat digunakan bagi *fitness mania* pemula, agar dapat membantu dalam latihan sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan beberapa masalah antara lain adalah bagaimana membangun sebuah aplikasi berbasis Android yang dapat digunakan untuk mempermudah pengguna *smartphone* Android

agar dapat mempelajari gerakan-gerakan latihan *fitness* sehari-hari, sehingga dapat melakukan gerakan-gerakan yang benar untuk mencapai hasil yang lebih baik.

1.3 Ruang Lingkup

Adapun yang menjadi ruang lingkup dari pembuatan aplikasi ini antara lain:

1. Materi latihan hanya untuk pemula.
2. Materi berupa latihan beban.
3. Gerakan dikelompokkan menjadi 5 bagian; 1. Dada, 2. Lengan, 3. Punggung, 4. Kaki, 5. Bahu.
4. Dapat menampilkan model latihan *fitness* secara ringan.
5. Dapat menampilkan teks dan gambar tentang gerakan-gerakan latihan.
6. Mengkalkulasi IMT (Indeks Massa Tubuh) berdasarkan berat dan tinggi badan.
7. Memberikan informasi nutrisi.
8. Informasi pemenuhan nutrisi hanya untuk orang yang sehat.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membangun sistem pembelajaran tentang gerakan-gerakan *fitness* bagi *fitness mania* pemula.