

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gym menjadi sarana banyak orang untuk meluangkan waktu berolahraga ditengah kesibukkan yang dialami oleh masing – masing individu, waktu dan juga tempat yang terbatas yang dimiliki sehingga pusat kebugaran pun menjadi pilihan mereka. Namun kebanyakan orang menghabiskan waktu di *gym* tanpa mendapatkan hasil yang optimal dikarenakan mereka tidak memahami teknik yang baik dan benar, sehingga tidak sedikit dari mereka yang menyerah dan berhenti, bahkan mengalami cedera otot. Selain tempat *gym*, rumah juga bisa dijadikan tempat olahraga latihan beban (*fitness*) bagi orang-orang yang tidak punya waktu atau biaya untuk berlatih di *gym*, dengan menggunakan *dumbbell* yang dapat dibeli di toko olahraga atau *e-commerce*.

Berlatih olahraga beban di rumah seorang diri tentu lebih menghemat waktu dan biaya, tetapi hasil yang didapat belum tentu maksimal karena tidak mempunyai pengetahuan tentang gerakan yang benar dari olahraga latihan beban. Dari kedua latar belakang tersebut, timbul masalah, yaitu bagaimana cara menggunakan alat olahraga latihan beban dengan benar? Jika di tempat *gym* orang bisa bertanya dengan orang lain cara penggunaan alat, tetapi apakah orang yang ditanyai sudah pasti memiliki pengetahuan tentang alat-alat olahraga latihan beban? Dan jika

berlatih olahraga latihan beban sendiri di rumah, kepada siapa harus bertanya? Jalan keluar dari pertanyaan-pertanyaan itu adalah internet, informasi bisa didapat dari *youtube* atau *google*, tetapi informasi yang didapat tidak dirangkup dalam satu kemasan yang utuh, jika ingin melihat gerakan harus membuka *youtube* dan jika ingin mengetahui informasi tentang kesehatan tubuh harus membaca di *google*. Hal ini sangat merepotkan dan membuang waktu jika tidak dirangkum dalam satu kemasan yang utuh.

Beralih ke teknologi multimedia pembelajaran, teknologi multimedia pembelajaran merupakan salah satu media teknologi informasi yang sering digunakan. Penggunaan teknologi multimedia pembelajaran telah mencakup beberapa aspek, terutama dunia pendidikan. Salah satu aplikasi di dalam teknologi sebagai media informasi dalam aplikasi berbasis *articulate storyline*. Dengan aplikasi ini memungkinkan pemakai perangkat keras elektronik seperti *notebook* atau *smartphone* maupun *personal computer (PC)* untuk mendapatkan informasi yang cepat. Aplikasi ini berperan di bidang pembelajaran yang nantinya menjadi media informasi yang interaktif dan dinamis.

Media pembelajaran merupakan suatu alat atau perantara yang berguna untuk memudahkan proses belajar atau mengajar, hal ini sangat membantu para pengguna dari semua kalangan untuk mempelajari berbagai macam hal. Pemakaian media pembelajaran dapat mempercepat para pengguna untuk menyerap berbagai macam ilmu, metode dan cara yang disampaikan. Media pembelajran juga dapat menarik minat pengguna (*user*) untuk memahami materi yang disampaikan.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka penulis dalam penelitian ini ingin membuat suatu aplikasi media pembelajaran multimedia interaktif berbasis *articulate storyline* yang diaplikasikan dalam sistem operasi *android* mengenai olahraga latihan beban (*fitness*) yang daapt diakses melalui *smartphone* secara *online* maupun *offline*, dimana aplikasi ini diharapkan dapat memandu pengguna dalam latihan olahraga latihan beban (*fitness*) yang dijalankan dengan menunjukkan informasi gerakan-gerakan olahraga latihan beban (*fitness*) yang benar, pengenalan alat-alat dan informasi lainnya tentang kesehatan agar latihan pun menjadi efektif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan suatu permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana membangun aplikasi media pembelajaran multimedia interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) berbasis *articulate storyline*?
2. Bagaimana membangun sebuah aplikasi media pembelajaran multimedia interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) berbasis *articulate storyline* yang tidak hanya memberi tahu cara menggunakan dan pengenalan alat-alat *fitness*?
3. Bagaimana membangun sebuah aplikasi media pembelajaran multimedia interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) berbasis *articulate storyline* berisi infomarsi lainnya yang berhubungan dengan kesehatan tubuh?

4. Bagaimana membangun sebuah aplikasi media pembelajaran multimedia interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) berbasis *articulate storyline* dan dapat diaplikasikan pada *smart phone* berbasis *android*?

1.3 Ruang Lingkup

Agar pokok masalah tidak menyimpang dari permasalahan maka penulis membuat ruang lingkup sebagai berikut :

1. Media pembelajaran ini dirancang hanya sebatas pada materi mengenai beberapa teknik dan informasi pengenalan alat-alat dalam olahraga latihan beban (*fitness*)
 - a. Isi dari media pembelajaran interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) ini yaitu: Materi
 - b. Kuis
 - c. Hasil
 - d. Daftar pustaka
 - e. Tentang
 - f. Bantuan
 - g. Isi materi dari media pembelajaran interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) ini yaitu :
 - Kunci gaya hidup bugar
 - Pengenalan alat *fitness*
 - Latihan dengan *bodyweight*

- Latihan dengan *lightweight*
 - Otot – otot utama
 - *Bodyfuel*
2. Aplikasi ini dapat digunakan secara *offline* (tidak terkoneksi dengan internet) dan *online* (terkoneksi dengan internet).
 3. Aplikasi ini dapat diakses oleh perangkat elektronik diantaranya *smart phone*.
 4. Aplikasi ini dapat diakses melalui *smart phone* dengan sistem operasi *android*.
 5. Aplikasi ini hanya dapat berjalan pada sistem operasi *android* versi 10 ke atas.

1.4 Tujuan

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini antara lain :

1. Membangun sebuah aplikasi media pembelajaran sebagai panduan dalam program olahraga latihan beban (*fitness*) dengan menggunakan teknologi multimedia berbasis *articulate storyline*.
2. Membangun sebuah aplikasi media pembelajaran olahraga latihan beban (*fitness*) berbasis *articulate storyline* dengan tampilan yang menarik dan interaktif.
3. Membangun sebuah aplikasi media pembelajaran interaktif sebagai panduan dalam program olahraga latihan beban (*fitness*) dengan

menggunakan teknologi multimedia berbasis *articulate storyline* yang dapat diakses melalui smartphone *android*.

4. Membangun sebuah aplikasi media pembelajaran interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) berbasis *articulate storyline* yang diaplikasikan dalam sistem operasi *android* dapat menjadi alternatif untuk mendapatkan informasi mengenai olahraga latihan beban (*fitness*).
5. Membangun sebuah aplikasi media pembelajaran interaktif olahraga latihan beban (*fitness*) berbasis *articulate storyline* yang diaplikasikan dalam sistem operasi *android*, yang merangkum informasi-informasi *basic* mengenai olahraga latihan beban (*fitness*) dan kesehatan lainnya dalam satu paket.