

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG MASALAH**

Pilihan masyarakat untuk berolahraga semakin beragam dikarenakan ketersediaan pusat-pusat pelatihan kebugaran yang mudah ditemukan. Terdapat berbagai macam kegiatan olahraga yang bisa dilakukan di sebuah tempat pelatihan kebugaran, diantaranya angkat beban, lari, bersepeda, senam, yoga dan masih banyak lagi. Tujuan dari kegiatan olahraga tersebut adalah untuk kesehatan, hobi dan membentuk tubuh agar lebih ideal.

Dalam mempercepat proses pembentukan tubuh yang dilakukan, peran personal trainer dibutuhkan untuk menentukan program latihan yang cocok bagi anggota pusat kebugaran. Personal trainer juga membantu anggota pusat kebugaran memahami cara penggunaan alat-alat yang berada di tempat fitness.

Dalam melakukan jenis latihan yang diinginkan, misalnya angkat beban dibutuhkan teknik dan pengetahuan dasar untuk memahami alat dan efek yang dihasilkan dari penggunaan alat tersebut. Peran personal trainer disini cukup penting, karena dapat membantu anggota pusat kebugaran dalam memaksimalkan latihan yang dilakukan. Akan tetapi kebanyakan orang tidak menggunakan jasa personal trainer ini dengan berbagai alasan, diantaranya harga yang mahal, merasa tidak nyaman, buang-buang waktu dan sebagainya padahal tanpa seorang personal trainer resiko terjadinya cedera meningkat tidak heran para anggota pusat

kebugaran yang masih pemula cenderung mengalami cedera karena tidak mengetahui dengan baik cara melatih otot yang baik.

Dengan kemajuan teknologi saat ini peran seorang personal trainer bisa digantikan dengan sebuah aplikasi yang dapat membantu seorang pengunjung memahami penggunaan alat-alat fitness dan menentukan menu latihan fitness. Dalam hal ini penulis memfokuskan dalam memberikan masukan bagi member masih dalam interaksi tatap muka.

Dalam berbagai kasus banyak sekali orang yang sudah lama melakukan fitness tidak mendapatkan hasil apa-apa dikarenakan selama latihan tersebut tidak adanya menu rutin gerakan-gerakan apa saja yang harus dilakukan .

Maka dari itu untuk membantu pengunjung dalam menentukan gerakan fitness dan memahami alat yang digunakan dibutuhkan aplikasi untuk membantu pengunjung dalam mengikuti kegiatan fitness dan dapat menurunkan tingkat resiko bagi seorang member, tanpa harus mengeluarkan banyak waktu dan biaya untuk mengikuti program latihan yang formal dan tidak sesuai tujuan member.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik mengangkat permasalahan ini kedalam penelitian yang berjudul “ **Perancangan Aplikasi Latihan Fitness Berbasis Web Pada AB8GYM Jambi** ”.

## **1.2 PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah dapat dibuat rumusan masalah : Bagaimanakah cara merancang suatu sistem yang bermanfaat bagi pengunjung dan member pada website yang telah di buat ?

### **1.3 BATASAN MASALAH**

Untuk menghindari terjadinya pembahasan diluar dari topik dan agar tidak menyimpang dari permasalahan, maka penulis melakukan batasan-batasan masalah yaitu :

1. Tempat pengumpulan data gerakan dan fasilitas di ambil pada pusat kebugaran AB8GYM Jambi
2. Aplikasi akan dibangun dengan menggunakan Adobe Dreamweaver, sublime text 2 dan aplikasi pendukung lainnya
3. Aplikasi yang akan dibangun berupa Multimedia
4. Model perancangan Sistem menggunakan Use Case Diagram, Class Diagram, dan Activity Diagram.
5. Hanya Member yang dapat melakukan latihan pada website

### **1.4 TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan perumusan permasalahan di atas, maka tujuan yang diharapkan dari peneitian ini adalah sebagai berikut :

1. Merancang dan membangun aplikasi latihan fitness berbasis Web
2. Mempermudah bagi pengunjung untuk menentukan gerakan fitness yang teratur agar tercapainya target pengunjung

### **1.5 MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Website yang diciptakan diharapkan dapat menjadi Pilihan alternative yang dapat digunakan oleh pengunjung dalam memahami teknik dan efek dari gerakan-gerakan fitness yang dilakukan.
2. Website yang diciptakan diharapkan dapat menambah pengetahuan pengunjung dan member mengenai latihan fitness.

## **1.6 SISTEMATIKA PENULISAN**

Sistematika penulisan menggambarkan secara umum tentang apa yang penulis bahas pada setiap bab. Penulisan ini terdiri dari 6 bab yaitu sebagai berikut:

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Pada bab ini peneliti membahas tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan yang digunakan.

### **BAB II : LANDASAN TEORI**

Pada bab ini berisikan tentang teori-teori dari para ahli mengenai definisi-definisi yang berhubungan dengan masalah yang di teliti dari pokok permasalahan yang di angkat, yakni Perancangan Aplikasi Latihan Fitness Berbasis Web

### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

Pada Bab ini berisi tentang tahapan proses yang dilakukan selama mengerjakan penelitian, metode atau pendekatan yang digunakan, dan *Tools* (alat bantu) yang digunakan dalam perancangan program aplikasi baik *hardware* maupun *software*.

#### **BAB IV : ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM**

Pada Bab ini berisi tentang analisis permasalahan dan solusi pemecahan masalah, analisis kebutuhan sistem, perancangan algoritma program, struktur data yang digunakan, dan rancangan *layout* atau tampilan dari program aplikasi yang akan di rancang.

#### **BAB V : IMPLEMENTASI DAN PENGUJIAN SISTEM**

Pada Bab ini berisi tentang implementasi dan uji coba terhadap sistem yang di rancang, hal-hal yang di tonjolkan berupa kelebihan dan kekurangan dari sistem, cara menjalankan sistem, dan analisis hasil yang di capai oleh sistem.

#### **BAB VI: PENUTUP**

Bab ini merupakan penutup dari laporan yang telah di tulis dimana penulis membuat suatu kesimpulan dan saran atas hasil analisa, yang berguna bagi pihak-pihak yang bersangkutan.