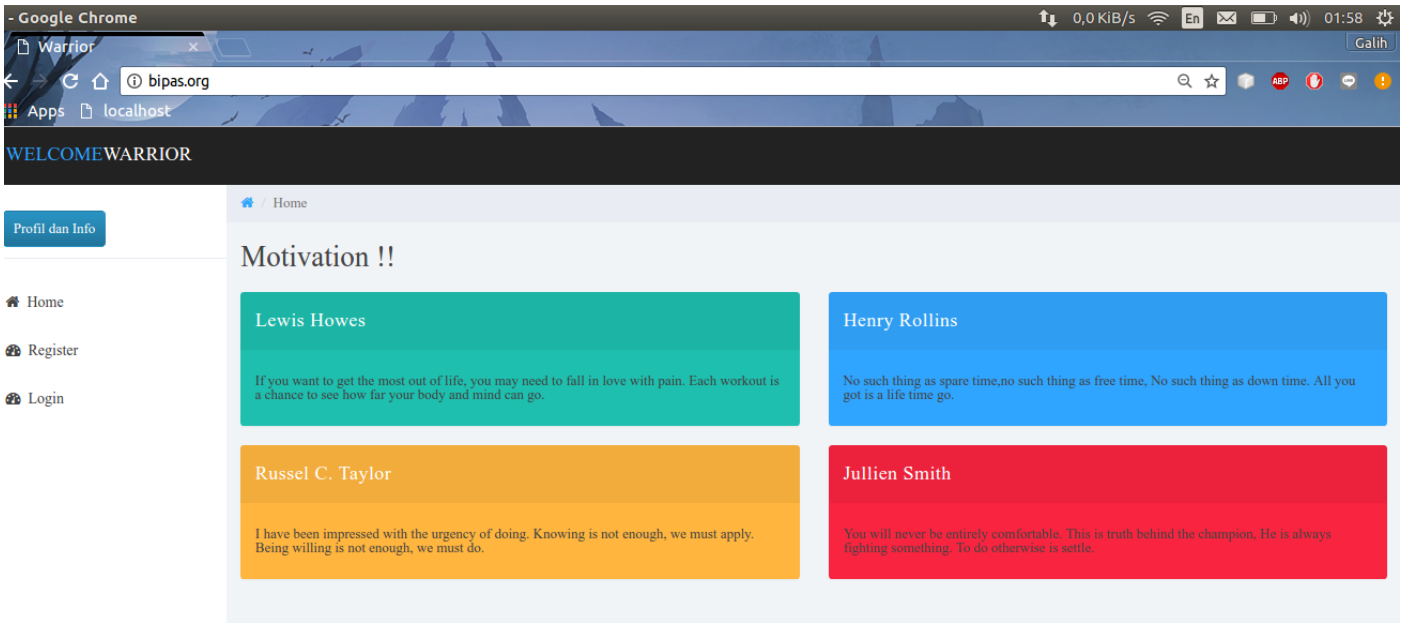
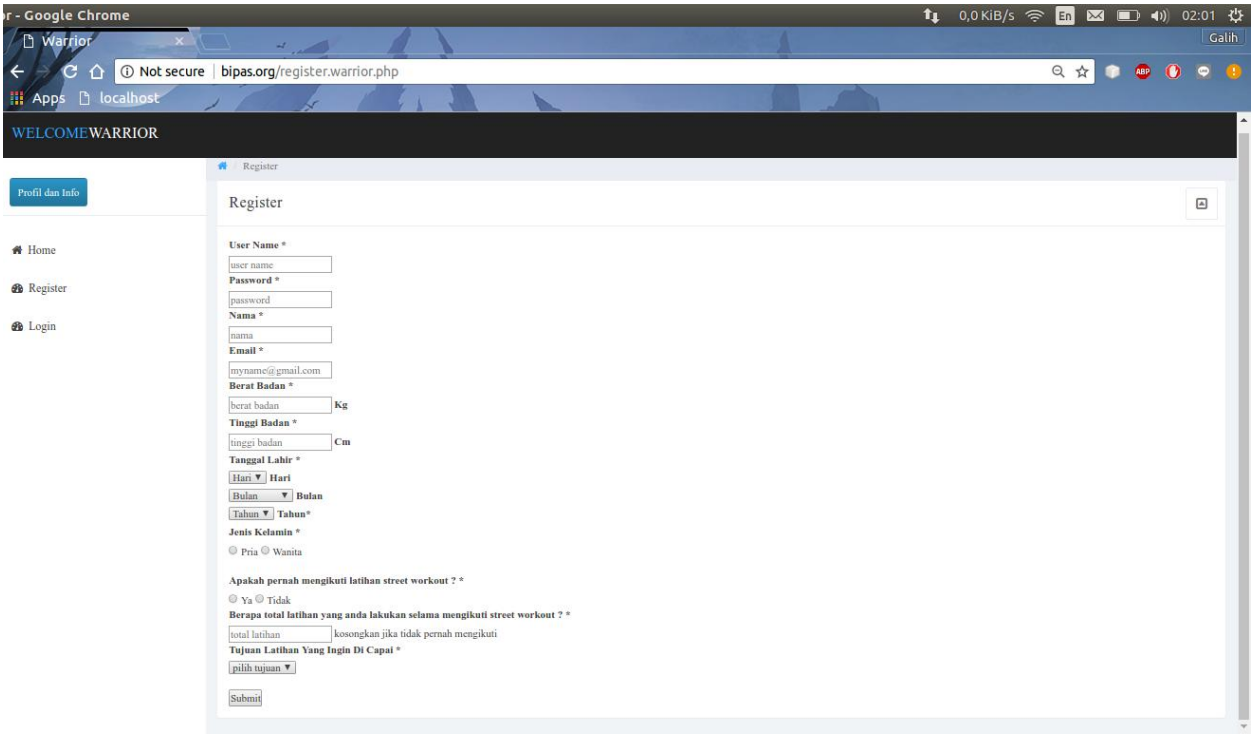
1. Buka halama web sesuai dengan link yang sudah tersedia yaitu bipas.org



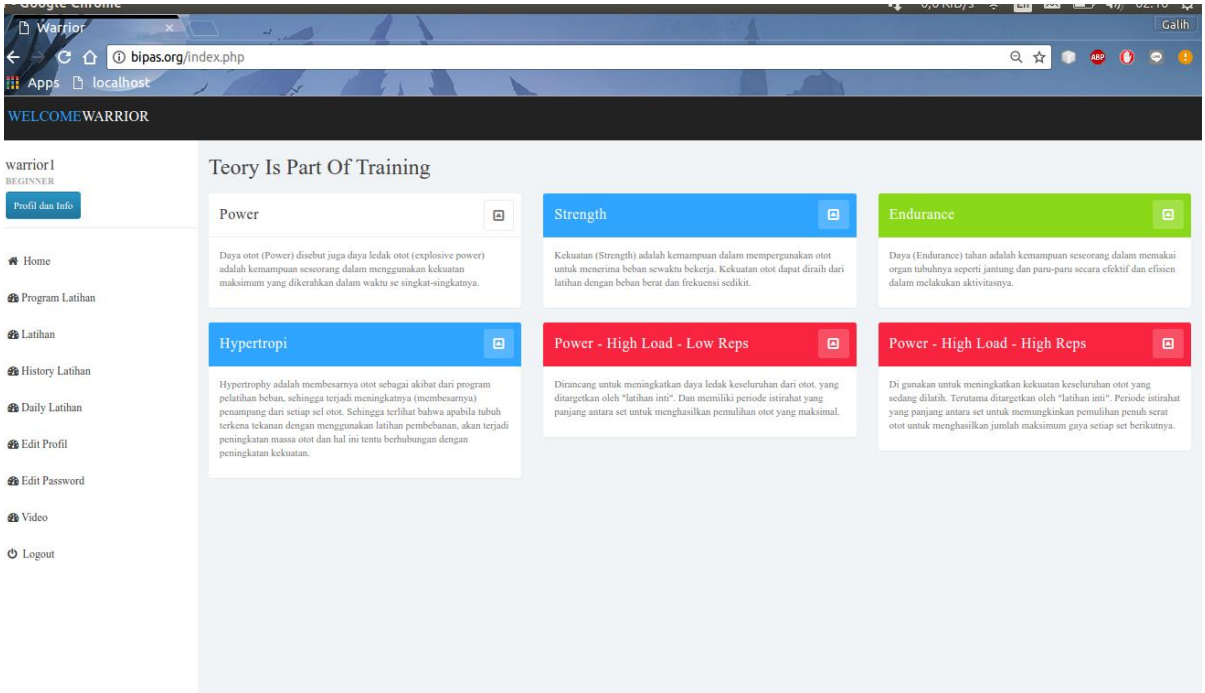
2. Jika belum terdafatar silahkan mengisi daftar form yang telah di sediakan pada menu ***Register*** seperti gambar berikut ini :
   a. Klik menu *register* da nisi form sesuai dengan kriteria anda.



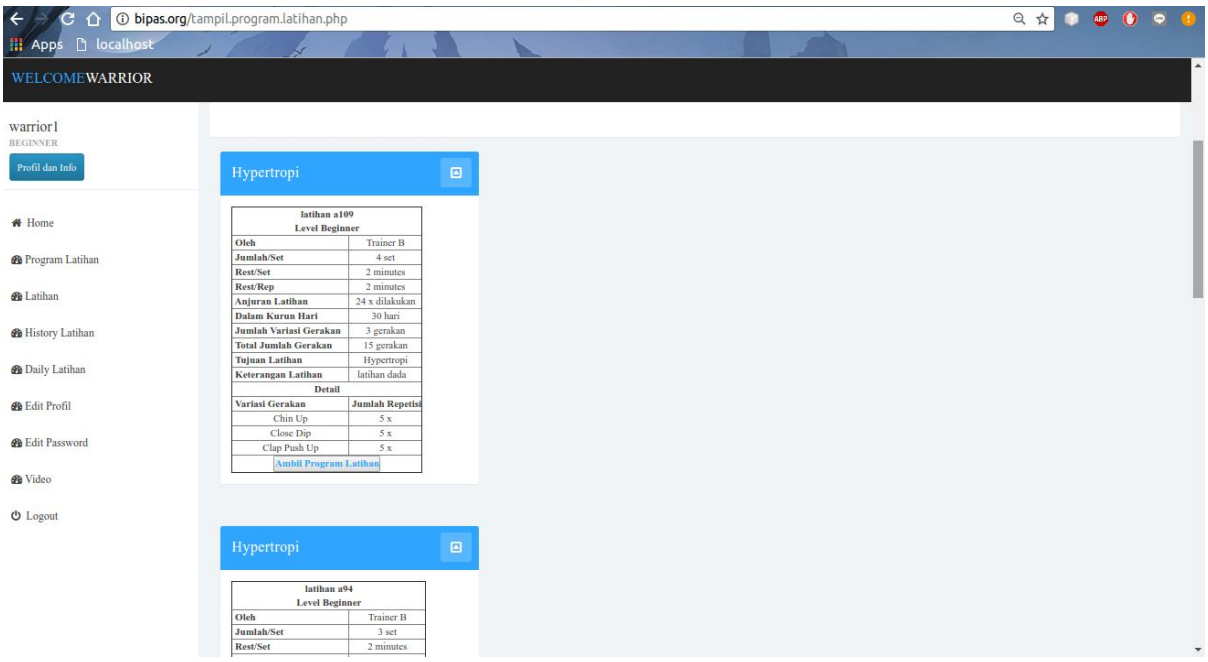
b. Lalu klik tombol button submit, maka anda akan di arahkan pada beranda untuk melakukan login.

3. Jika anda sudah terdaftar anda tidak melakukan pengisian data diri, langsung dapat melakukan klik tombol login menu. Seperi gambar berikut ini :

Maka anda akan masuk atau di alihkan pada beranda seperti gambar berikut ini :

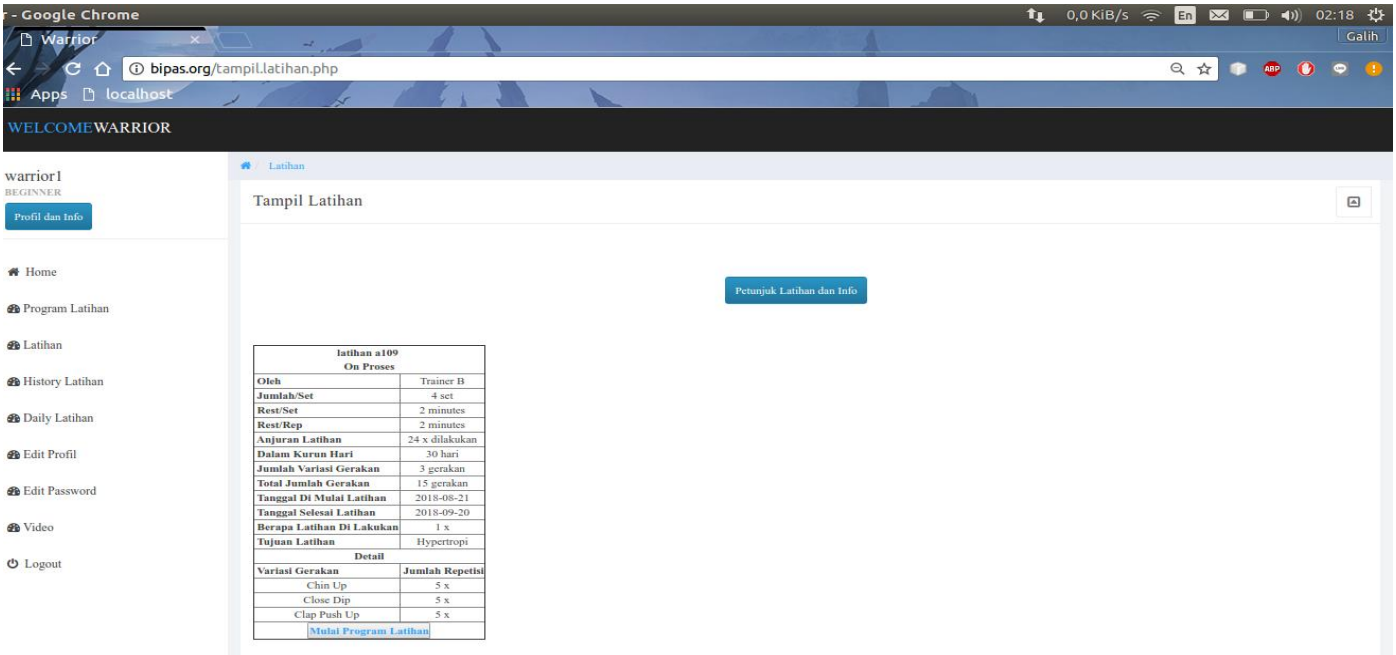


4. Untuk memulai program latihan klik menu program latihan , lalu pilih program latihan yang di inginkan, seperti gambar berikut ini :

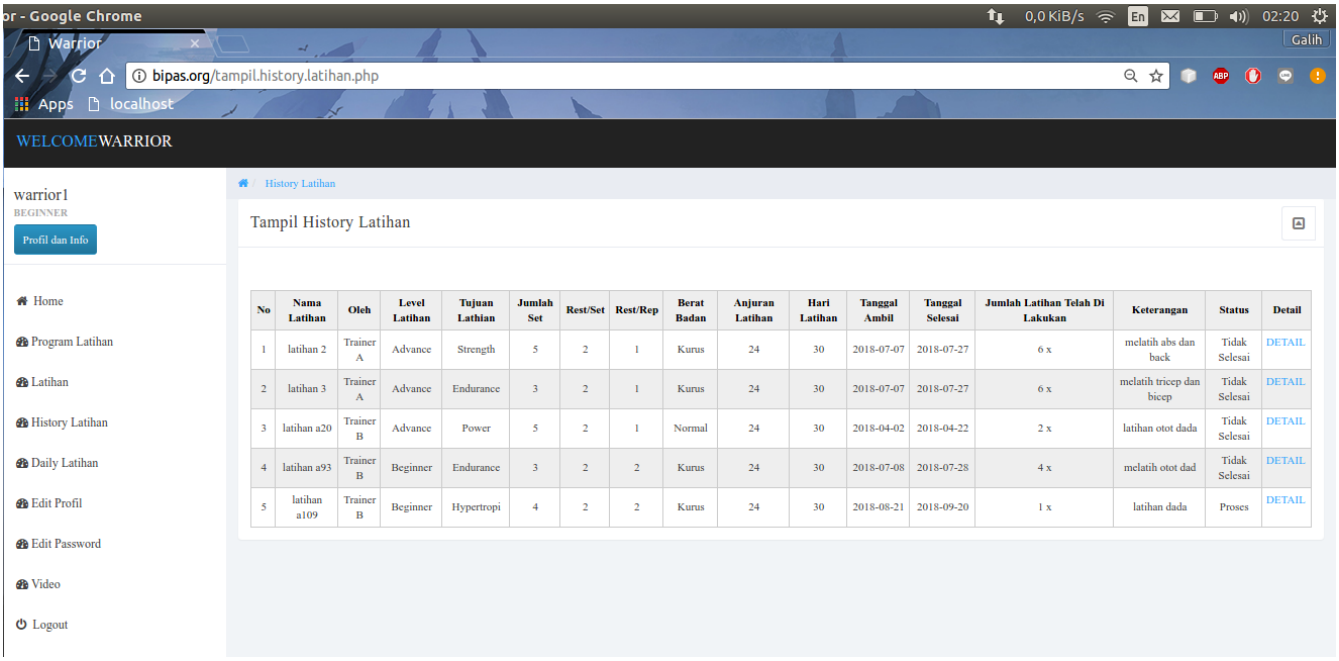


Lalu klik button ambil program latihan.

5. Untuk menjalankan program latihan klik button pada menu latihan seperti gambar berikut ini , dan klik button mulai program latihan.



6. Untuk melihat proses latihan klik history latihan :



No	Nama Latihan	Oleh	Level Latihan	Tujuan Lathian	Jumlah Set	Rest/Set	Rest/Rep	Berat Badan	Anjuran Latihan	Hari Latihan	Tanggal Ambil	Tanggal Selesai	Jumlah Latihan Telah Di Lakukan	Keterangan	Status	Detail
1	latihan 2	Trainer A	Advance	Strength	5	2	1	Kurus	24	30	2018-07-07	2018-07-27	6 x	melatih abs dan back	Tidak Selesai	DETAIL
2	latihan 3	Trainer A	Advance	Endurance	3	2	1	Kurus	24	30	2018-07-07	2018-07-27	6 x	melatih tricep dan bicep	Tidak Selesai	DETAIL
3	latihan a20	Trainer B	Advance	Power	5	2	1	Normal	24	30	2018-04-02	2018-04-22	2 x	latihan otot dada	Tidak Selesai	DETAIL
4	latihan a93	Trainer B	Beginner	Endurance	3	2	2	Kurus	24	30	2018-07-08	2018-07-28	4 x	melatih otot dad	Tidak Selesai	DETAIL
5	latihan a109	Trainer B	Beginner	Hypertropi	4	2	2	Kurus	24	30	2018-08-21	2018-09-20	1 x	latihan dada	Proses	DETAIL