

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal yang sangat berharga yang harus kita jaga, jika badan kita sehat maka kita dapat melakukan segala aktivitas dengan bugar. Kesehatan merupakan hal yang mudah didapatkan tetapi memiliki harga yang mahal. Untuk mendapatkan kesehatan kita hanya perlu melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur dan mengatur pola makan agar terhindar dari penyakit seperti diabetes, obesitas dan penyakit lainnya.

Ada berbagai jenis olahraga yang dapat kita lakukan sebagai aktivitas fisik, seperti lari, renang, badminton, sepakbola, bola voli, basket, *fitness* dan olahraga lainnya. Disini peneliti akan membahas tentang olahraga *fitness*. *Fitness* adalah aktivitas yang mampu membuat orang menjadi lebih bugar dengan olahraga latihan angkat beban (*weight lifting*), aerobik (*aerobics*) dan pemenuhan nutrisi (*nutrition*). Bagi sebagian orang termasuk peneliti, *fitness* bukan hanya sekadar olahraga melainkan suatu gaya hidup. Ada banyak tujuan orang melakukan *fitness* yaitu menurunkan berat badan, menaikkan berat badan, menambah massa otot, menurunkan kadar lemak di tubuh atau hanya sebagai aktivitas fisik untuk mendapatkan kebugaran jasmani.

Namun, untuk para pemula yang melakukan olahraga *fitness* banyak yang tidak mengetahui cara apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan terutama untuk menghilangkan lemak dan menambahkan massa otot.

Maka dari itu, dengan aplikasi ini diharapkan dapat membantu para pemula untuk mencapai tujuannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang ada, yang menjadi rumusan masalah adalah bagaimana mengembangkan aplikasi untuk memilih *cutting* atau *bulking* pada *fitness* yang harus diterapkan sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki saat ini serta memberikan informasi mengenai kadar lemak tubuh, status gizi, kebutuhan nutrisi tubuh, dan jumlah kebutuhan kalori harian.

1.3 Ruang Lingkup

Berdasarkan rumusan masalah di atas, peneliti dapat menyimpulkan untuk ruang lingkup aplikasi yang akan dibuat sebagai berikut :

1. Aplikasi ini ditujukan untuk pemula yang melakukan olahraga *fitness*.
2. Kegiatan *fitness* meliputi angkat beban.
3. Aplikasi ini meminta masukkan data berupa nama, umur, tinggi, berat, lingkar leher, lingkar pinggang, lingkar panggul, tipe tubuh dan aktivitas fisik pengguna aplikasi.
4. Aplikasi mengolah data masukan untuk mendapatkan hasil akhir *bulking* atau *cutting*.
5. Hasil penentuan akhir akan disertai dengan *treatment*.
6. Aplikasi menggunakan basis data yang digunakan untuk menyimpan data pengguna dan hasil *treatment* yang didapatkan.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu menghasilkan aplikasi untuk membantu para pemula di pusat kebugaran dalam menentukan *cutting* atau *bulking* untuk program latihan *fitness*.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah mempermudah masyarakat yang baru mulai melakukan olahraga *fitness* untuk menentukan metode *fitness* yang sesuai untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal.

1.6 Sistematika Penulisan

Untuk mengetahui gambaran umum mengenai isi dari penelitian ini maka penulisan pada penelitian ini dibagi dalam tiga bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut ini:

BAB 1 PENDAHULUAN

Bab ini berisi uraian tentang deskripsi umum skripsi yang meliputi yang meliputi latar belakang masalah, ruang lingkup, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan

BAB 2 TINJUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI

Bab ini berisi dasar teori yang menjelaskan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan judul penelitian yakni gambaran umum tentang Java dan Kotlin serta komponen yang mendukung penelitian.

BAB 3 METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang penyajian secara lengkap setiap langkah eksperimen yang dilakukan dalam penelitian yang meliputi bahan/data, peralatan, prosedur dan

pengumpulan data serta analisis dan perancangan sistem.

BAB 4 PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan tentang implementasi yang sesuai dengan rancangan dan berdasarkan bahasa pemrograman yang digunakan.

BAB 5 PENUTUP

Bab ini berisi tentang kesimpulan terhadap penelitian yang telah dilakukan dan saran penelitian yang membangun untuk pengembangan lebih lanjut.