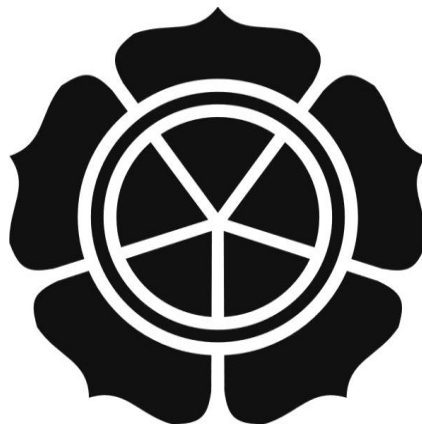


**PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN DASAR PEMBENTUKAN
OTOT PADA NEW STAR GYM SALATIGA**

SKRIPSI



disusun oleh

Ferdinan Cahyo Wibowo

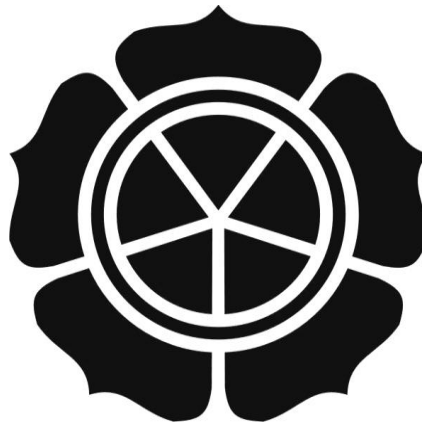
08.11.2257

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER
AMIKOM
YOGYAKARTA
2012**

**PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN DASAR PEMEBENTUKAN
OTOT PADA NEW STAR GYM SALATIGA**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana S1
pada jurusan Teknik Informatika



disusun oleh

Ferdinan Chayo Wibowo

08.11.2257

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER
AMIKOM
YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

SKRIPSI

PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN DASAR PEMBENTUKAN OTOT PADA NEW STAR GYM SALATIGA

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Ferdinan Cahyo Wibowo

08.11.2257

telah disetujui oleh Pembimbing Skripsi
pada tanggal 23 April 2012

Dosen Pembimbing,

Amir Fatah Solyan, ST, M.Kom
NIK. 190302047

PENGESAHAN

SKRIPSI

PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN DASAR PEMBENTUKAN OTOT PADA NEW STAR GYM SALATIGA

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Ferdinan Cahyo Wibowo

08.11.2257

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 22 Oktober 2012

Susunan Dewan Penguji

Nama Penguji

Amir Fatah Sofyan, ST, M.Kom
NIK. 190302047

Armadyah Amborowati, S.Kom., M.Eng.
NIK. 190302063

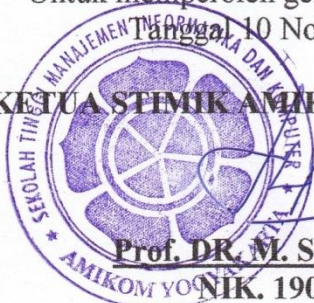
Dhani Ariatmanto, M.Kom
NIK. 190302197

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Komputer
Tanggal 10 November 2012

KETUA STIMIK AMIKOM YOGYAKARTA



Prof. DR. M. Suvanto, M.M.
NIK. 190302001

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa, tugas akhir ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 30 September 2012

Ferdinan Cahyo Wibow

08.11.2285

MOTTO

”Niat untuk tujuan yang baik, harus diperjuangkan !”

”Konsekuensi dalam sebuah perjuangan harus diterima dengan baik, dan usaha yang dilakukan tidak lepas dari tangan Tuhan.”



PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini yang pertama kupersembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena karunianya lah aku telah diberi kesehatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Skripsi ini juga kupersembahkan kepada kedua orang tua ku yang telah memberikan dukungan dan kasih sayang yang tak terbatas kepada ku.
3. Terima kasih untuk kakak – kakak ku yang telah memotivasi agar aku dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Terima kasih kepada Pakde dan Bude beserta keluarga di Klaten karena telah mendukung kuliah ku dari awal hingga kini aku dapat menyelesaikan kuliah.
5. Terima kasih pada Marsel (kakaku) dan Raga atas kesempatan ruang, waktu, dan tenaga yang telah banyak membantu dalam proses penelitian skripsi ini.
6. Terima kasih kepada Ahong (Eko), Irwan, dan Asep atas dukungan dan bantuannya.
7. Terima kasih kepada Cimpong yang telah banyak mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Terima kasih untuk semua teman F-Class 08.
9. Terima kasih kepada teman - teman kos indah pak Is.
10. Terima kasih kepada teman – teman kontrakan pugeran.

Kata Pengantar

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan anugerah kepada penyusun, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ Perancangan Media Pembelajaran Dasar Pembentukan Otot Pada New Star Gym Salatiga ” ini. Penulisan Skripsi ini untuk memenuhi persyaratan kelulusan program Strata I di Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer AMIKOM Yogyakarta.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan banyak bantuan dan bimbingan ilmu pengetahuan, oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya atas petunjuk dan saran-saran yang diberikan selama penyusunan tugas akhir. Ucapan terimakasih penyusun ditujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. M. Suyanto, MM selaku ketua STMIK AMIKOM Yogyakarta.
2. Bapak Sudarmawan, M.T selaku Ketua Jurusan Teknik Informatika STMIK AMIKOM Yogyakarta.
3. Bapak Amir Fatah Sofyan, ST, M.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan melalui bimbingan skripsi ini hingga selesai.
4. Pemilik dan pengelola New Star Gym bapak Edi yang telah memberikan izin dan tempat untuk melaksanakan penelitian.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan.

Akhir kata penyusun berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.



Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Intisari	xv
Abstract	xvi
BAB I.....	17
PENDAHULUAN.....	17
1.1 Latar Belakang Masalah.....	17
1.2 Perumusan Masalah.....	19
1.3 Batasan Masalah.....	19
1.4 Maksud dan Tujuan.....	20
1.5 Manfaat Penelitian.....	20
1.6 Metode Pengumpulan data	21
1.7 Sistemmatika Penulisan.....	22
BAB II.....	23
LANDASAN TEORI.....	23
2.1 Media Pembelajaran.....	23
2.1.1 Pengertian Media Pembelajaran.....	23
2.1.2 Fungsi Media Pembelajaran.....	25
2.1.3 Peran Media Pembelajaran.....	26
2.2 Multimedia.....	27
2.2.1 Pengertian Multimedia.....	27

2.2.2	Media Berbasis Komputer	28
2.2.2.1.	Latihan dan Praktek (Drill and Practice)	29
2.2.2.2.	Penjelasan (Tutorial).....	29
2.2.2.3.	Diagnosa	29
2.2.2.4.	Simulasi.....	30
2.3	Perancangan Media Pembelajaran	30
2.3.1	Menganalisis Kebutuhan.....	30
2.3.2	Merumuskan Tujuan	30
2.3.3	Pengembangan Materi Pembelajaran	31
2.3.4	Perumusan alat pengukur keberhasilan.....	31
2.3.5	Menulis Naskah Media	31
2.3.6	Pemilihan strategi pembelajaran.....	31
2.4	Evaluasi Media Pembelajaran.....	32
2.4.1	Proses Evaluasi Media	32
2.4.2	Tujuan Evaluasi Media	32
2.4.3	kriteria Evaluasi Media	33
2.5	Prangkat Lunak Yang Digunakan	34
2.5.1	Adobe Flash.....	34
2.5.2	Adobe Photoshop.....	35
2.5.3	Fruty Loops 8	36
BAB III.....		37
ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM.....		37
3.1.	Perancangan Media Pembelajaran	37
3.1.1.	Analisis Kebutuhan.....	37
3.1.1.1.	Kebutuhan Non-Fungsional	37
3.1.1.2.	Kebutuhan Fungsional	39
3.1.2.	Merumuskan Tujuan	41
3.1.3.	Pengembangan Materi Pembelajaran	42
3.1.4.	Perumusan Alat Ukur Keberhasilan	43
3.1.5.	Merancang Naskah Media.....	43
3.1.6.	Strategi Pembelajaran	45

3.2. Rancangan Sketsa.....	46
BAB IV	53
IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Memproduksi Sistem.....	53
4.1.1. Mengatur ukuran gambar	53
4.1.2. Musik Background	53
4.1.3. Tampilan Antarmuka (<i>interface</i>).....	56
4.1.4. Rancangan data XML dan HTML pada aplikasi.....	61
4.1.5. Kalkulator BMI(<i>Body Mass Index</i>)	62
4.1.6. Kuis Interaktif.....	64
4.1.7. Animasi.....	65
4.1.8. Menghubungkan antar halaman	66
4.1.9. Publikasi Aplikasi.....	67
4.2. Evaluasi Media.....	68
4.2.1. Pengetesan aplikasi secara umum	68
4.2.2. Pengetesan aplikasi secara operasional.....	69
4.3. Memelihara Sistem.....	70
BAB V.....	71
PENUTUP.....	71
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	73

Daftar Tabel

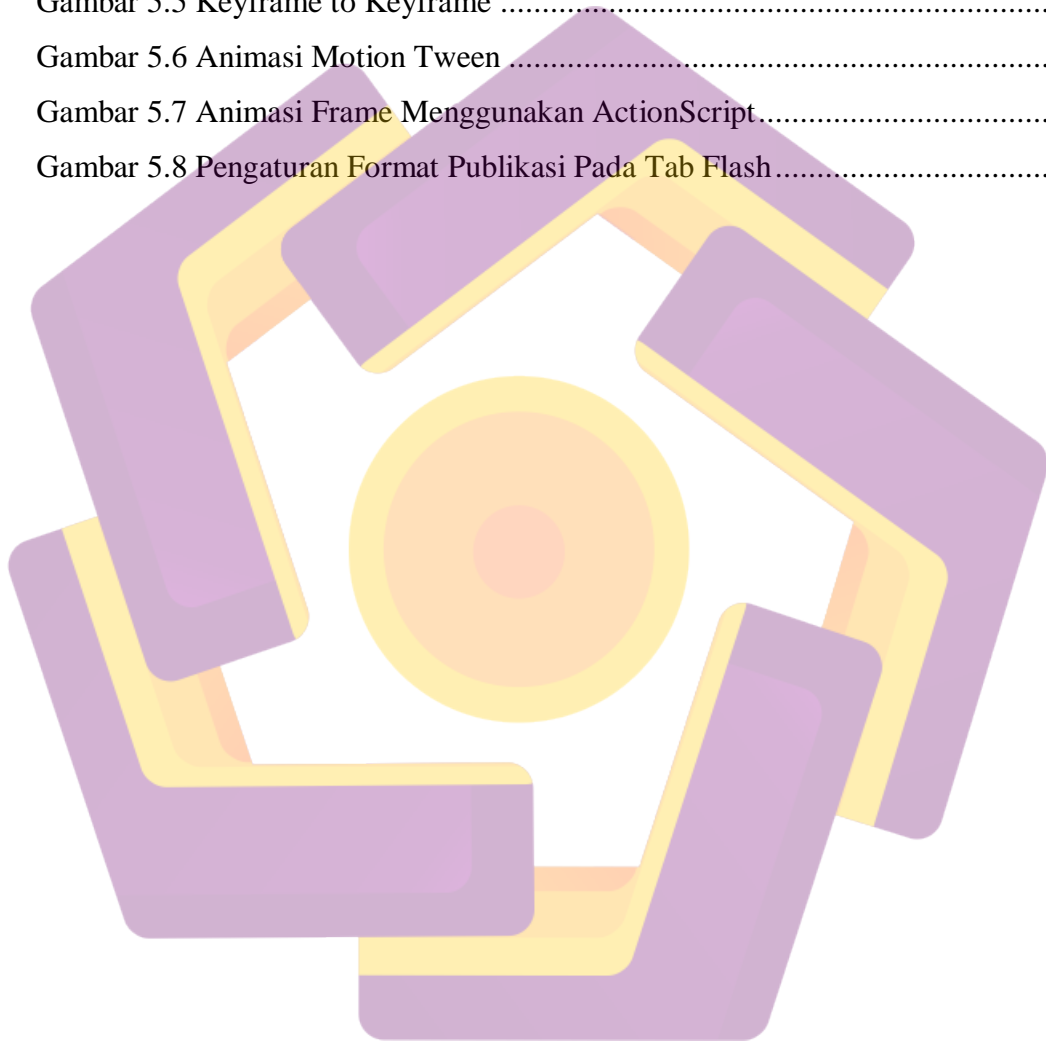
Tabel 3.1 Kebutuhan perangkat keras (<i>Hardware</i>)	39
Tabel 3.2 Kebutuhan perangkat lunak (<i>Software</i>)	40
Tabel 3.3 Kebutuhan sumber daya manusia (<i>Brainware</i>).....	41
Tabel 4.1 Daftar pertanyaan untuk evaluasi media pembelajaran.....	70



Daftar Gambar

Gambar 2.1 Adobe Flash CS 4 Interface	34
Gambar 2.2 Adobe Photoshop CS 4interface.....	35
Gambar 2.3 Fruty loops 8 interface	36
Gambar 3.1 Struktur Aplikasi Media Pembelajaran.....	44
Gambar 3.2 Sketsa Intro.....	46
Gambar 3.3 Sketsa Halaman Utama	47
Gambar 3.4 Sketsa BMI (Body Mass Index)	47
Gambar 3.5 Sketsa Workout	48
Gambar 3.6 Sketsa Underwight dan Overweight	48
Gambar 3.7 Sketsa Normal - Workout	49
Gambar 3.8 Sketsa Treatment (Underweight dan Overweight) dan Sketsa Diet Plan dan Suplementation.....	49
Gambar 3.9 Sketsa Routine (Underweight dan Overweight) dan Sketsa Exercises (Chest, ABS, Back, Shoulders, Arms, dan Legs)	50
Gambar 3.10 Sketsa Work Plan.....	50
Gambar 3.11 Sketsa Exercises	51
Gambar 3.12 Sketsa Nutrition.....	51
Gambar 3.14 Sketsa Quiz.....	52
Gambar 4.1 Tampilan Pembuatan Musik Menggunakan Fruty Loops 8.....	54
Gambar 4.2 Pengaturan Export File MP3	55
Gambar 4.3 Tampilan Halaman Intro	56
Gambar 4.4 Tampilan BMI - Workout	57
Gambar 4.5 Model Tampilan Halaman Treatment (Underweight dan Overweight).....	57
Gambar 4.6 Model Tampilan Halaman Routine (Underweight dan Overweight)	58
Gambar 4.7 Model Tampilan Halaman Diet Plan dan Suplementation.....	58
Gambar 4.8 Tampilan Halaman Work Plan	59
Gambar 4.9 Model Tampilan Halaman Exercises (Chest, ABS, Back, Shoulders, Arms, dan Legs)	59

Gambar 5.0 Tampilan Halaman Nutrition	60
Gambar 5.1 Tampilan Halaman Quiz	60
Gambar 5.2 XML Document.....	61
Gambar 5.3 HTML Document.	62
Gambar 5.4 Tampilan Kuis Interaktif.....	64
Gambar 5.5 Keyframe to Keyframe	65
Gambar 5.6 Animasi Motion Tween	65
Gambar 5.7 Animasi Frame Menggunakan ActionScript.....	66
Gambar 5.8 Pengaturan Format Publikasi Pada Tab Flash.....	67



Intisari

Media pembelajaran yang digunakan sebagai sarana pembelajaran pembentukan otot pada New Star Gym Salatiga saat ini dengan memanfaatkan jasa pembimbing. Pembimbing berperan penting dalam penyampaian materi mengenai pembelajaran pembentukan otot secara langsung, artinya pembimbing membantu pembelajaran dalam teknik dan pola gerakan yang dilakukan para binaragawan melalui gerakan tubuh. Mengingat pembelajaran pembentukan otot adalah program pembelajaran pembentukan badan dan menambah massa otot untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal, maka diperlukan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Pembelajaran yang dimaksud adalah pembelajaran yang memiliki teori dasar pembentukan otot dan kesehatan.

Pembelajaran pembentukan otot melalui media komputer merupakan cara yang tepat untuk mensukseskan program tersebut, karena melalui aplikasi multimedia yang interaktif, binaragawan dapat mempelajari teori pembentukan otot dan dapat menentukan metode pembentukan otot yang tepat dan dapat dipahami serta mendukung keterampilan, kemampuan dan pengetahuan binaragawan.

Hasil dari evaluasi media pembelajaran tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pembentukan otot melalui media komputer memiliki kualitas isi dan tujuan yang baik dan dapat dipahami, informasi dan materi pembelajaran tersebut benar-benar memberi sumbangan terhadap hasil belajar seperti yang dinyatakan, dan media yang digunakan untuk pembelajaran pembentukan otot sudah sesuai dan secara teknis aplikasi mudah digunakan.

Kata Kunci : Media Pembelajaran, Pembentukan otot, Multimedia Interaktif, Pembentukan badan.

Abstract

Media instructional being used as a means of learning to muscle-building on the New Star Gym Salatiga by utilizing the services of preceptor. Preceptor has a role in the delivery of learn to muscle building directly, the intention is a preceptor can help learn for techniques and pattern of movement conducted by the bodybuilders through body movement. Considering learning to muscle building is a learning program for the body forming and increase muscle mass to get a healthy body and ideal, therefore it requires learning method is more effective and efficient. The intention is an education that has basic theory of muscle building and health.

Learning to muscle-building through computer media is a great way to succeed the muscle building program, because through the interactive multimedia applications, bodybuilders can learn the theory of muscle building and can be determine the appropriate method that can be understood and support the skills, abilities and knowledge.

The result of evaluation media learning prove that learning to muscle-building through computer media having the quality of content and good purposes in addition to be understood, variety of information and learning materials actually contribute to learning outcomes as stated, and media used to study muscle building was appropriate and technically application easy to use.

Keyword: Instructional media, Muscle building, Interactive multimedia, Body forming.