

**PANDUAN LATIHAN FITNES
UNTUK PEMULA
BERBASIS WEB**

Skripsi



Diajukan oleh :

Maulana Indra Jaya

07.12.2230

**JURUSAN SISTEM INFORMASI
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER
AMIKOM
YOGYAKARTA
2011**

**PANDUAN LATIHAN FITNES
UNTUK PEMULA
BERBASIS WEB**

Skripsi

untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana S1
pada jurusan Sistem Informasi



disusun oleh:

Maulana Indra Jaya

07.12.2230

**JURUSAN SISTEM INFORMASI
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER
AMIKOM
YOGYAKARTA
2011**

PERSETUJUAN

SKRIPSI

Panduan Latihan Fitnes Untuk Pemula Berbasis Web

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Maulana Indra Jaya

07.12.2230

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
pada tanggal 13 Juni 2011

Dosen Pembimbing,



Kusnawi, S.Kom., M.Eng.
NIK. 190302112

PENGESAHAN

SKRIPSI

**Panduan Latihan Fitnes Untuk Pemula
Berbasis Web**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Maulana Indra Jaya

07.12.2230

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 11 Juni 2011

Susunan Dewan Penguji

Nama Penguji

Kusnawi, S.kom., M.Eng.
NIK. 190302112

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

Erik Hadi Saputra, S.Kom, M.Eng.
NIK. 190302107

Tanda Tangan

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Komputer
Tanggal 13 Juni 2011

KETUA STMH AMIKOM YOGYAKARTA



Prof. Dr. M. Suyanto, M.M.
NIK. 190302001

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi 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 daftar pustaka.

Yogyakarta, 11 Juni 2011

Maulana Indra Jaya
07.12.2230

MOTTO

*“Orang Yang Selalu Mendekatkan diri Pada ALLAH, Tidak Akan Mudah Merasa
Hidupnya Tertekan.”*

*“Tidak ada satupun di dunia ini, yang bisa di dapat dengan mudah. Kerja keras
dan doa adalah cara untuk mempermudahnya.”*

*“Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya
adalah sesuatu yang utama.”*

“Jangan tunda sampai besok apa yang bisa engkau kerjakan hari ini.”

*“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit
kembali setiap kali kita jatuh.”*

‘Confusius’

*“Pengetahuan tidaklah cukup, maka kita harus mengamalkannya. Niat tidaklah
cukup, maka kita harus melakukannya.”*

‘Johann Wolfgang von Goethe’

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah “Karya” yang ku persembahkan untuk :

- ✦ Kepada Tuhan ku ALLAH SWT yang tidak henti-hentinya memberikan RAHMAT, BERKAH dan HIDAYAH-Nya kepada ku meskipun kadang kelalaianku selalu terjadi dalam menjalankan segala perintah-Nya dan dalam menjauhi segala larangan-Nya.
- ✦ Kepada Papah ku Drs.Achmad Noor Djaya.M & Mamah ku Ni'mah Rachmawati yang tidak pernah bosan memberikan supportnya serta segala kasih sayangnya, dan doa yang tulus dari kalian. Sehingga anakmu ini bisa mewujudkan impian Papah dan Mamah yang ingin sekali melihat anaknya wisuda. Amiiien,,.
- ✦ Untuk adik – adik perempuan ku Bunga dan Rania terima kasih banyak ya atas do'a kalian buat abang, semoga kalian berdua juga bisa menyusul seperti abang.
- ✦ Buat pacar ku Eka Yudith yang selalu memberikan semangat dan menjadikan motivasiku untuk menyelesaikan skripsi ini tepat waktu, aku sayang kamu.
- ✦ Untuk Saudara ku Angga terima kasih buat support, do'a dan bantuannya dalam pembuatan video fitness ini sehingga website fitnessnya dapat terselesaikan dengan baik.
- ✦ Untuk paman – paman , tante – tante ku, semua sepupu ku dan seluruh keluarga besarku (yang tidak bisa disebutkan satu persatu) yang selalu memberikan yang terbaik untuk ku.
- ✦ For my Best Friend Meko, ade Pomianto, Helmy, venia, Edwin terima kasih buat dukungan dan bantuan kalian semua, dan kita harus bisa wisuda bareng.
- ✦ Buat Personel band ku ZubZero (Adit,Minthi,Jeef,Himi) terima kasih banyak Dan kita harus buat besar band kita, Semangat ...

KATA PENGATAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan hidayah, rahmat, serta limpahan berkah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “ PANDUAN LATIHAN FITNES UNTUK PEMULA BERBASIS WEB ” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh derajat sarjana S1 pada jurusan Sistem Informasi STMIK AMIKOM YOGYAKARTA.

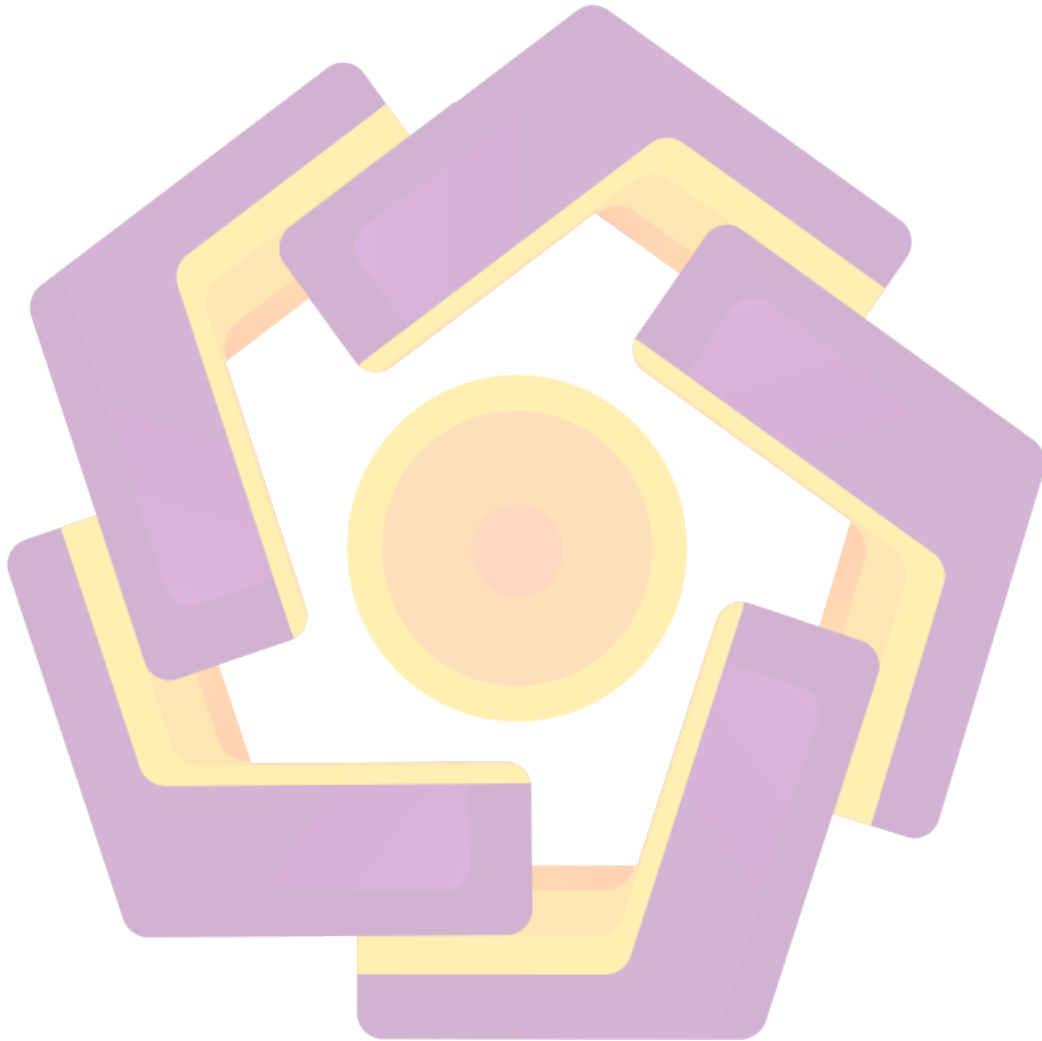
Perkembangan teknologi informasi dalam beberapa tahun terakhir sangat cepat dan mencengangkan. Saat ini teknologi informasi telah memasuki segala bidang seperti ekonomi , kesehatan , politik, pertahanan, bisnis dan lainnya. Hal itu dikarenakan teknologi informasi bersifat universal dan bisa diterapkan pada disiplin ilmu apapun yang masih berhubungan dengan pengelolaan informasinya.

Pada skripsi ini saya sebagai penulis secara khusus ingin menunjukkan tentang penerapan teknologi informasi dalam bidang media informasi (sesuai dengan judul skripsi) dimana teknologi informasi akan diterapkan sebagai alat untuk memberikan informasi yang cepat dan akurat.

Penulis sadar hasil skripsi yang dibuat ini masih jauh dari sempurna, diharapkan para pembaca bisa memberikan kritik dan saran kepada penulis sebagai bahan pembelajaran bagi penulis dengan tujuan agar kelak penulis bisa menampilkan hasil yang lebih baik lagi.

Yogyakarta, juni 2011

Penulis

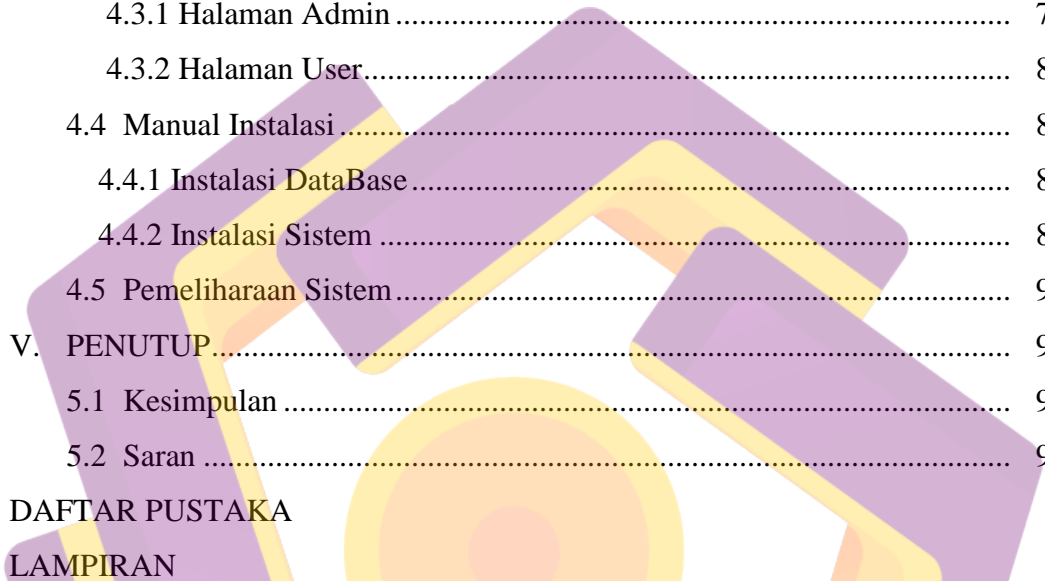


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT	xviii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Dan Manfaat	3
1.5 Metode Pengumpulan Data.....	4
1.6 Metode Penulisan Laporan	5
II. LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Sistem, Informasi dan sistem informasi.....	7
2.1.1 Definisi Sistem.....	7
2.1.2 Pengertian Informasi	8
2.1.3 Pengertian Sistem Informasi	9
2.2 Internet	9
2.2.1 Pengertian Internet	9

2.2.2 World web web (www).....	10
2.2.3 Pemrograman Web.....	11
2.3 Konsep Basis Data	14
2.3.1 Abstraksi Data.....	14
2.3.2 Key	15
2.4 Konsep Pemodelan Sistem.....	15
2.4.1 Pengertian FlowChart.....	15
2.4.2 Pengertian Diagram Arus Data (DAD)	16
2.5 Perangkat Lunak Yang Digunakan	18
2.5.1 HyperText Markup Language (HTML)	18
2.5.2 Java script.....	21
2.5.3 Hypertext preprocessing (php)	21
2.5.4 Web Browser.....	23
2.5.5 Web Server.....	24
2.5.6 XAMPP.....	24
2.5.7 MySql.....	25
2.5.8 Macromedia Dream weaver 8	28
2.5.9 Addobe PhotoShop CS3.....	29
III. ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM	31
3.1 Analisis Sistem.....	31
3.2 Identifikasi Masalah.....	31
3.3 Analisis	33
3.3.1 Kebutuhan Fungsional	34
3.3.2 Kebutuhan Non Fungsional	34
3.3.2.1 Kebutuhan Hardware	34
3.3.2.2 Kebutuhan Software.....	35
3.4 Perancangan Data Flow Diagram	37
3.5 Normalisasi DataBase	41

3.5.1 Bentuk Normalisasi Pertama	41
3.5.2 Bentuk Normalisasi Kedua	42
3.5.3 Bentuk Normalisasi Ketiga.....	44
3.6 Relasi Antar tabel.....	45
3.7 Perancangan Antar Muka (interface)	52
3.8 Perancangan Struktur Menu Halaman Web.....	52
3.8.1 Struktur Halaman Untuk User	53
3.8.2 Struktur Halaman Untuk Admin.....	54
3.9 Konsep Perancangan	55
3.10 Rancangan Tampilan	55
3.10.1 FrontEnd	55
3.10.2 Header	55
3.10.3 Button Navigasi	55
3.10.4 Kolom isi (Content)	56
3.10.5 Footer	56
3.11 Rancangan LayOut.....	56
3.11.1 Halman User Umum	56
3.11.2 Halaman Administrator.....	62
IV. IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Implementasi.....	63
4.1.1 Implementasi DataBase.....	64
4.1.2 Implementasi Program	67
4.1.2.1 Validasi Halaman Administrator.....	68
4.1.2.2 Update Data.....	69
4.1.2.3 Edit Data.....	70
4.1.2.4 Simpan Data.....	71
4.1.2.5 Hapus Data	72
4.2 Uji Coba Sistem Dan Program.....	72
4.2.1 Uji Coba Sistem	72



4.2.1.1 Black Box Testing.....	72
4.2.1.2 White Box Testing	74
4.2.2 Uji Coba Program	75
4.3 Manual Program.....	76
4.3.1 Halaman Admin	76
4.3.2 Halaman User.....	81
4.4 Manual Instalasi	87
4.4.1 Instalasi DataBase.....	87
4.4.2 Instalasi Sistem	89
4.5 Pemeliharaan Sistem.....	90
V. PENUTUP.....	95
5.1 Kesimpulan	94
5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

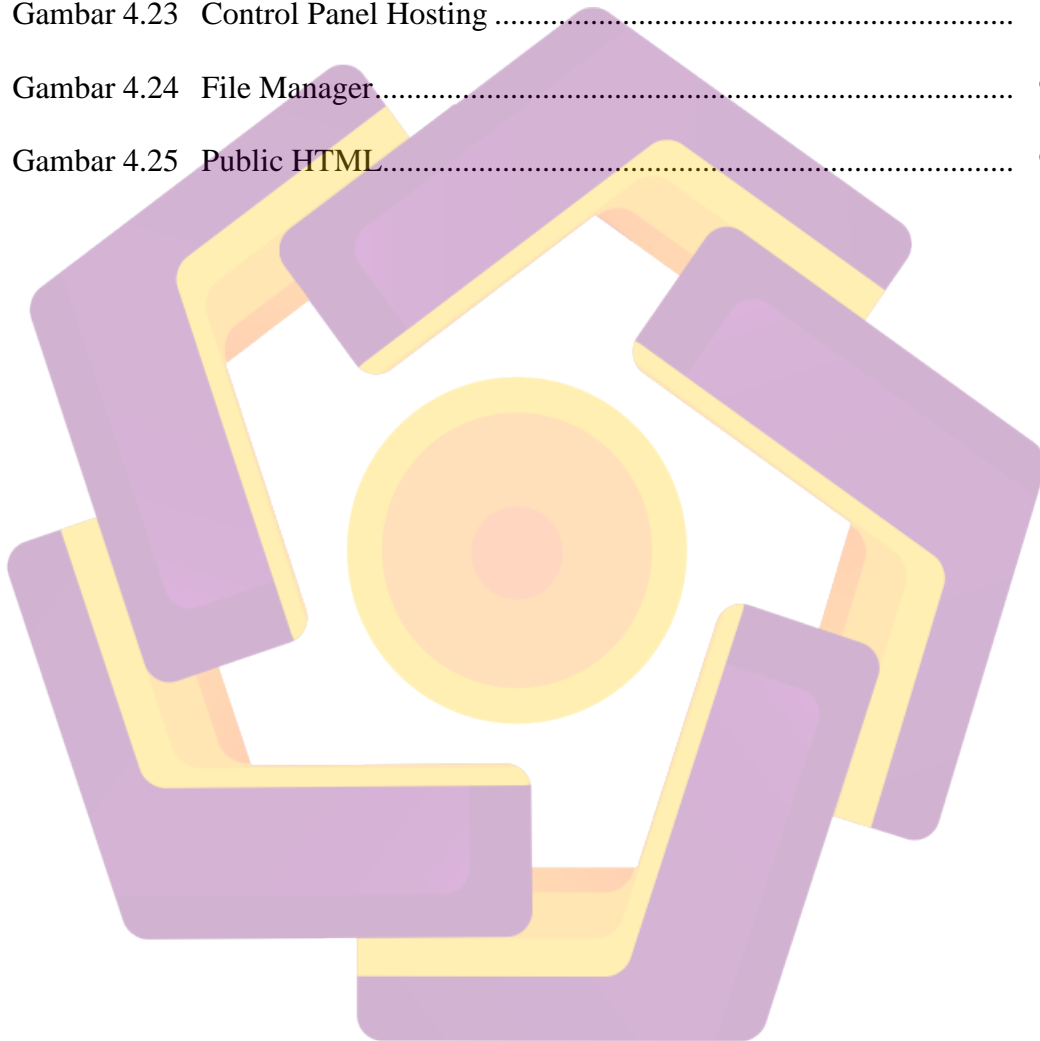
Tabel 2.1	Sintaks HTML.....	20
Tabel 3.1	Bentuk Normalisasi pertama	41
Tabel 3.2	Bentuk Normalisasi kedua	43
Tabel 3.3	Bentuk Normalisasi ketiga	44
Tabel 3.4	Relasi Antar tabel.....	45
Tabel 3.5	Tabel Admin.....	46
Tabel 3.6	Tabel Artikel	46
Tabel 3.7	Tabel Kategori.....	47
Tabel 3.8	Tabel Women fitness	47
Tabel 3.9	Tabel Latihan.....	48
Tabel 3.10	Tabel Info Gizi	48
Tabel 3.11	Tabel Komentar	49
Tabel 3.12	Tabel Komentar wf.....	49
Tabel 3.13	Tabel Komentar ig.....	50
Tabel 3.14	Tabel Poling	50
Tabel 3.15	Tabel Kamus	50
Tabel 3.16	Tabel Shoutbox	51
Tabel 3.17	Tabel Statistik.....	51
Tabel 3.18	Tabel Sekilas Info.....	51
Tabel 4.1	Tabel Testing dan Hasil Tes.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Proses client side scripting	12
Gambar 2.2	Proses kerja server side scripting	13
Gambar 2.3	Simbol-simbol flowchart	16
Gambar 2.4	Simbol DAD Kesatuan Luar	16
Gambar 2.5	Simbol DAD Arus Data	17
Gambar 2.6	Proses kinerja web server	24
Gambar 2.7	Control panel xampp	25
Gambar 2.8	Jendela program Macromedia Dremweaver 8.0	29
Gambar 2.9	Jendela Program Adobe Photoshop cs3	30
Gambar 3.1	Flowchart Sistem	36
Gambar 3.2	DFD level 0	37
Gambar 3.3	DFD level 1	38
Gambar 3.4	DFD Level 2 proses 1	39
Gambar 3.5	DFD level 2 proses 2	40
Gambar 3.6	Struktur Link untuk user	53
Gambar 3.7	Struktur Link Untuk Admin	54
Gambar 3.8	Index.php	57
Gambar 3.9	Artikel.php	58
Gambar 3.10	workout.php	59
Gambar 3.11	infogizi.php	60

Gambar 3.12	womenfitnes.php	61
Gambar 3.13	Halaman admin.....	62
Gambar 4.1	Whitebox testing	74
Gambar 4.2	Halaman Login	76
Gambar 4.3	Pesan Kesalahan Login.....	77
Gambar 4.4	Halaman Home admin.....	77
Gambar 4.5	Halaman data admin	78
Gambar 4.6	Form edit admin	78
Gambar 4.7	Halaman utama menu artikel.....	79
Gambar 4.8	Form tambah artikel	80
Gambar 4.9	Form edit artikel	80
Gambar 4.10	Halaman index/ home.....	81
Gambar 4.11	Halaman Hasil poling.....	82
Gambar 4.12	Shoutbox (mini chat).....	82
Gambar 4.13	Hasil penggunaan kamus fitness	83
Gambar 4.14	Halaman Artikel	83
Gambar 4.15	Detail artikel	84
Gambar 4.16	Form komentar	85
Gambar 4.17	Halaman Latihan	85
Gambar 4.18	Halaman perketagori workout guide	86
Gambar 4.19	Login Ke Webhosting.....	87

Gambar 4.20	Create Database Dan User.....	88
Gambar 4.21	Detail Create Database dan user.....	88
Gambar 4.22	Halaman Php my admin	88
Gambar 4.23	Control Panel Hosting	89
Gambar 4.24	File Manager.....	90
Gambar 4.25	Public HTML.....	90



INTISARI

Perkembangan dunia internet dewasa ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini di karenakan kemampuan internet dalam menutupi berbagai kelemahan media informasi yang ada, seperti keterbatasan waktu dalam penyajian informasi, baik waktu terbit maupun waktu tayang media dan jarak jangkauannya yang tidak seluas internet.

Tentang masalah penyajian informasi yang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu maka keberadaan web sebagai sumber informasi di internet sudah mampu mengatasi itu semua. Seiring perkembangan internet, teknologi web dari waktu ke waktu juga mengalami kemajuan pesat. Sehingga dengan adanya website sebagai media informasi maka akan terasa sangat mudah untuk mendapatkan informasi – informasi yang kita butuhkan. Dengan kemampuan website seperti sekarang ini maka penulis membuat informasi seputar olahraga fitness yang dirancang dalam bentuk website yang dinamis sehingga lebih memudahkan masyarakat yang ingin tahu dan ingin mempelajari lebih dalam tentang pola latihan fitness yang tepat.

Kata kunci : Sistem informasi, Fitness, website

ABSTRACT

The development of adult Internet world is progressing very rapidly. This is because the ability of the Internet in covering the various weaknesses of existing information media, such as time constraints in the presentation of information, publishing time and the media air-time and distance are not as wide-reaching Internet.

On the issue of presenting the information that is not limited by space and time then the existence of the web as a source of information on the Internet have been able to overcome it all. Along the development of internet, web technology from time to time also increased considerably. With the ability of websites as now, the writer makes information about sports fitness, designed in the form of a dynamic website so that further facilitate community who are curious and want to learn more about proper fitness exercise patterns.

Keywords: Information systems, Fitness, Website