

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fitness adalah program latihan angkat beban yang disusun ilmiah dan sistematis untuk membantu beradaptasi dengan beban fisik yang dihadapi dalam suatu latihan yang terkontrol [1]. *Fitness* adalah kegiatan yang membuat orang menjadi lebih bugar dan membentuk tubuh agar lebih ideal dengan olahraga angkat beban. Berdasarkan survei yang telah dilakukan terhadap 30 orang responden, 84,13% responden menunjukkan bahwa olahraga *fitness* itu penting, 90% responden menunjukkan bahwa mereka memiliki keinginan untuk melakukan kegiatan *fitness* [2].

Anggota pusat kebugaran yang masih pemula banyak yang tidak tahu cara penggunaan alat dan bingung dalam menentukan program latihan. Banyak cara yang dapat dilakukan yaitu melihat video *tutorial*, mendownload aplikasi kebugaran dan menyewa jasa *personal trainer*. *Personal trainer* membantu anggota pusat kebugaran memahami cara penggunaan alat - alat yang berada di tempat *fitness* dan efek yang dihasilkan dalam penggunaan alat tersebut. *Personal trainer* juga berperan untuk menjelaskan teknik dan pengetahuan dasar dalam latihan angkat beban. Peran *personal trainer* disini cukup penting, karena membantu anggota pusat kebugaran dalam memaksimalkan latihan yang dilakukan [2].

Jasa *personal trainer* akan sangat membantu anggota pusat kebugaran dalam membentuk badan ideal. Akan tetapi kebanyakan orang tidak menggunakan jasa *personal trainer* dengan alasan, harga yang mahal, merasa tidak nyaman, buang buang waktu dan sebagainya [2]. Dengan kemajuan teknologi saat ini peran *personal trainer* dapat digantikan dengan sebuah aplikasi yang dapat membantu seorang anggota pusat kebugaran memahami penggunaan alat-alat *fitness* dan menentukan pola latihan *fitness*. Dalam berbagai kasus banyak sekali orang yang sudah lama melakukan *fitness* tidak mendapat hasil apa-apa dikarenakan salah

melakukan gerakan dan tidak adanya menu rutin gerakan-gerakan apa saja yang harus dilakukan [3].

Dari permasalahan diatas penulis mengambil judul ini untuk membantu anggota pusat kebugaran dalam menentukan gerakan *fitness* dan memahami alat yang digunakan, tanpa harus mengeluarkan banyak waktu dan biaya untuk mengikuti *program* latihan dari seorang *personal trainer*. Berdasarkan uraian diatas, penulis akan merancang aplikasi media pembelajaran interaktif berbasis website. Penulis akan mengambil judul “Analisis dan Perancangan Media Pembelajaran Interaktif Untuk Olahraga *Fitness* Berbasis Web”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, maka perlu dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana merancang aplikasi media pembelajaran berisi informasi gerakan dasar *fitness* berbasis website yang mampu membantu pengguna melakukan gerakan *fitness* secara mandiri tanpa bantuan dari *personal trainer*.

1.3 Batasan Masalah

Adapun Batasan masalah yang ada agar penulis dapat mencapai tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Media pembelajaran berbasis *website*.
2. Aplikasi media pembelajaran ini hanya dikhususkan untuk olahraga *fitness*.
3. Gerakan *fitness* di khususkan untuk jenis kelamin laki - laki.
4. Media pembelajaran berupa video.
5. Gerakan yang ditampilkan hanya gerakan dasar dada, punggung, dan bahu.

1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan penelitian sebagai berikut:

Menganalisa dan merancang *aplikasi* latihan *fitness* berbasis *website* untuk memberikan informasi gambaran berupa video cara melakukan gerakan - gerakan dasar *fitness* yang benar.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan adalah:

1.5.1 Bagi Penulis

Menambah wawasan bagi penulis terutama dalam pembuatan project *aplikasi* media interaktif berbasis *website*.

1.5.2 Bagi Pengguna

Aplikasi media interaktif yang diciptakan dapat menjadi pilihan alternatif oleh pemula *fitness* dalam memahami gerakan dasar *fitness* yang dilakukan.

1.6 Metode Penelitian

1.6.1 Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Metode pengumpulan data dengan cara melakukan tatap muka dan tanya jawab langsung antara penulis terhadap narasumber personal trainer dan anggota pusat kebugaranyang dimana dalam penelitian ini ditujukan kepada pemain baru untuk memberikan informasi yang dibutuhkan.

2. Metode Studi Pustaka

Mengumpulkan data dan informasi dengan mempelajari sumber-sumber tertulis seperti buku-buku, paper, laporan penelitian dan jurnal serta artikel yang membahas tentang olahraga angkat beban *fitness* yang berkaitan dengan penelitian sehingga dijadikan sebagai referensi.

1.6.2 Metode Analisis

Metode Analisis merupakan tahapan dalam menganalisis atau mendefinisikan permasalahan yang akan dibangun, Adapun metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Analisis Kebutuhan Sytem
2. Aanalisis Kelayakan System

1.6.3 Metode Perancangan Sistem

Metode perancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *flowchart system* dan diagram- diagram *DFD (Data Flow Diagram)* dengan empat notasi diagram yang digunakan, yaitu data store, data flow, process, dan external entity untuk menggambarkan: darimana asal data, dan kemanatujuan data yang keluar dari sistem, dimana data disimpan, proses apa yang menghasilkan data tersebut, dan interaksi antara data yang tersimpan, dan proses yang dikenakan pada data

1.6.3 Metode Implementasi

Metode implementasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *System Development Life Cycle (SDLC)*. SDLC terdiri dari *Requirement Analysis, Design, Coding, Testing dan Implementation*.

1.6.4 Metode Testing

Metode pengujian merupakan tahapan untuk menguji coba sistem aplikasi. Pada penelitian ini ada dua jenis pengujian yang dilakukan, yaitu menggunakan black box testing dan pengujian akurasi hasil.

1.6.5 Metode Evaluasi

Metode evaluasi merupakan jenis kegiatan atau proses sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan dalam satu kegiatan

dengan didasari data dan informasi yang lengkap tentang obyek adalah evaluasi itu. Metode evaluasi yang digunakan pada penelitian ini adalah metode USABILITY.

1.7 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dapat dipaparkan secara singkat sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, maksud dan tujuan, manfaat penelitian, metodologi penelitian, serta sistematika penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini menjelaskan tinjauan Pustaka, dasar-dasar teori yang menjadi dasar pengetahuan yang digunakan untuk landasan dalam penulisan penelitian ini.

BAB III ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM

Bab ini berisi tujuan umum, analisis dan perancangan media pembelajaran interaktif yang akan dibuat.

BAB IV IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang tahapan yang penulis lakukan dalam implementasi perancangan, pembahasan hasil hasil yang diperoleh serta pengujian system.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran yang dapat penelitian rangkum selama proses penelitian dan perancangan media pembelajaran interaktif website dari pembahasan skripsi.

