

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gerakan dasar fitness merupakan gerakan yang umum dilakukan oleh kebanyakan orang. Namun jika kurangnya pengetahuan untuk melakukan gerakan dasar fitness tersebut dapat menyebabkan terjadinya cedera. Sebagaimana dikutip dalam halaman hallosehat.com "Teknik yang buruk bukan hanya akan mengganggu latihan anda, tetapi juga akan membahayakan tubuh anda. Cara yang salah dalam mengoperasikan suatu alat atau memulai suatu latihan dengan postur tubuh yang salah dapat menyebabkan cedera"[1]. Oleh karena itu harus adanya media sebagai panduan melakukan gerakan dasar fitness atau mentor yang membimbing bagi para pemula.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini semakin mendorong adanya pembaharuan dalam pemanfaatan hasil-hasil teknologi yang dapat diterapkan dalam membuat media panduan. Media interaktif atau media panduan merupakan salah satu hasil teknologi yang dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran. Salah satu bahan ajar interaktif yang dapat mendukung pembelajaran interaktif yaitu, media interaktif yang merupakan kombinasi dari dua atau lebih media (audio, teks, grafik, gambar, animasi, dan video) yang oleh penggunanya dimanipulasi untuk mengendalikan perintah atau perilaku alami dari suatu presentasi" [2]. Menurut pendapat tersebut, media interaktif bermanfaat untuk menjadi panduan bagi para pemula yang ingin melakukan gerakan fitness yang baik

dan benar. Penggunaan media panduan sebagai salah satu inovasi panduan diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan dan pemahaman para pemula untuk belajar melakukan gerakan fitness yang baik dan benar. Pemanfaatan media panduan dapat membantu dalam penyampaian gerakan fitness yang baik dan benar untuk meningkatkan kualitas gerakan bagi para pemula dan untuk mengurangi potensi terjadinya cedera akibat salah dalam melakukan gerakan. Di sisi lain juga sebagai media untuk mendorong orang-orang yang takut atau malu dalam melakukan fitness karena belum pernah sama sekali melakukan gerakan atau memakai alat fitness yang disediakan.

Aplikasi dalam bentuk *mobile android* merupakan solusi yang dapat menjawab kekurangan sistem yang sudah ada. Aplikasi dalam bentuk *mobile* mempunyai beberapa kelebihan. Efisien dalam penggunaannya dan tidak menghabiskan banyak waktu[3]. Dibuatnya aplikasi ini pada platform *smartphone android* karena sekarang ini banyak orang Indonesia yang sudah menggunakan *smartphone* khususnya *android*. Menurut data dari Pew Research Center, dari 100% penduduk Indonesia 42% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone*[4]. Berdasarkan data tersebut, penggunaan media panduan pada platform *mobile* diharapkan dapat mencakup banyak pengguna. Dengan dibuatnya aplikasi media panduan berbasis *mobile*, pengguna akan dapat belajar dimana saja dan kapan saja.

Actionscript merupakan bahasa pemrograman yang dibuat berdasarkan ECMA Script, digunakan dalam pengembangan situs web dan perangkat lunak menggunakan platform Adobe Flash Player (Radion, 2012). Actionscript merupakan suatu *programming language* (bahasa pemrograman) yang dapat

ditambahkan pada dokumen Flash (baik itu pada frame, movie clip, atau button) untuk dapat membuat suatu animasi yang lebih interaktif[5]. Peneliti memilih actionscript dan adobe animate untuk membuat aplikasi ini karena bahasa pemrograman actionscript pada adobe animate dapat membuat media yang lebih interaktif dengan penggabungan frame, movie clip, dan button.

Life Gym merupakan salah satu tempat fitness di kota Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta. Untuk melakukan fitness di life gym ini harus melakukan pendaftaran sebagai anggota. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan melalui wawancara pada pemilik life gym, anggota yang masih pemula kebingungan untuk melakukan gerakan fitness yang baik dan benar. Selain itu anggota yang masih pemula juga kebingungan untuk menggunakan alat fitness yang disediakan. Meskipun life gym sudah menyediakan pelatih untuk membantu anggota pemula, namun anggota pemula malu dan sungkan untuk bertanya pada pelatih. Melihat kenyataan tersebut peneliti mengusulkan untuk membuat aplikasi gerakan panduan yang dapat membantu para pemula untuk belajar melakukan gerakan fitness yang baik dan benar sebelum melakukan fitness di life gym. Selain itu aplikasi ini juga akan membantu meningkatkan pelayanan dari life gym sebagai tempat fitness yang menyediakan aplikasi gerakan panduan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan “Bagaimana membuat media panduan gerakan dasar fitness berbasis mobile di life gym menggunakan ActionScript 3?”

1.3 Batasan Masalah

1. Media panduan gerakan dasar fitness berisi materi yang bersumber dari pelatih di life gym.
2. Media panduan berisi materi video.
3. Media panduan dibuat dengan resolusi *Full HD* dengan ukuran dari dimensi ini adalah 1080 x 1920 pixel orientasi potrait.
4. Media panduan dibuat menggunakan aplikasi *Adobe Animate CC 2020*, *Adobe Illustrator CS6*, *Adobe Premiere CC 2015*.
5. Media pandua gerakan dasar fitness berjalan pada system *android*.
6. Produk akhir media interaktif berekstensi *.apk*.
7. Aplikasi ini bersifat *offline*.

1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merancang media panduan interaktif gerakan dasar fitness berbasis *android* yang dapat membantu anggota pemula di life gym dalam melakukan gerakan dasar fitness sehingga dapat memberikan panduan berupa jumlah beban maksimal, jumlah set dan jumlah repetisi yang dianjurkan untuk dilakukan. .
2. Menerapkan ilmu yang selama ini diperoleh di bangku perkuliahan.
3. Menambah fungsi *smartphone* sebagai alat media pembelajaran yang bermanfaat.

4. Sebagai syarat utama untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Strata I Informatika di Universitas Amikom Yogyakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1.5.1 Bagi Penulis

1. Menerapkan ilmu yang selama ini diperoleh di bangku perkuliahan.
2. Mengasah kemampuan dalam mengolah software multimedia.
3. Mampu menyelesaikan penyusunan skripsi untuk mencapai gelar sarjana pada Program Studi Informatika di Universitas Amikom Yogyakarta.

1.5.2 Bagi Objek Penelitian

1. Membantu pelatih di life gym dalam menyampaikan materi gerakan dasar fitness.
2. Membantu anggota pemula di life gym dalam mempelajari materi gerakan dasar fitness.
3. Sebagai media panduan interaktif.

1.5.3 Bagi Universitas AMIKOM Yogyakarta

1. Dokumentasi karya ilmiah dalam bentuk Skripsi pada bidang Multimedia.
2. Sebagai bahan evaluasi bagi mahasiswa..
3. Sebagai karya ilmiah yang nantinya dapat berguna bagi Universitas Amikom dan sebagai referensi bagi mahasiswa yang mengerjakan karya ilmiah dengan tema yang sama.

1.6 Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan untuk penulisan dan penyelesaian perancangan media panduan gerakan dasar fitness berbasis mobile di life gym ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif adalah metode riset yang sifatnya deskriptif, menggunakan analisis, mengacu pada data, memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan pendukung, serta menghasilkan suatu teori. Dan beberapa metode penelitian lainnya, seperti :

1.6.1 Metode Pengumpulan Data

A. Metode Observasi

Metode observasi adalah metode di mana peneliti mengamati langsung objek yang diteliti [6]. Objek penelitian dalam hal ini adalah Life Gym. Peneliti mengamati langsung bagaimana kondisi di tempat fitness life gym pada tanggal 2 Desember 2019.

B. Metode Wawancara

Penulis melakukan wawancara langsung kepada pemilik dari life gym Bapak Nanang Agus Panuntun untuk mendapatkan data dan informasi yang digunakan untuk melakukan penelitian. Peneliti melakukan wawancara di tempat fitness life gym pada tanggal 2 Desember 2019

C. Metode Studi Literatur

Yaitu merupakan Teknik pengumpulan data dengan melakukan pencarian dan referensi pada berbagai sumber tertulis berupa jurnal, buku, arsip, artikel, atau berbagai dokumen yang relevan dengan permasalahan yang sedang dikaji.

Sehingga informasi yang didapat dalam metode ini dapat memperkuat argumentasi-argumentasi yang ada.

1.6.2 Metode Analisis

Saat tahap analisis dilakukan, proses klarifikasi dan analisis menggunakan analisis SWOT. Analisis ini didasarkan pada logika yang dapat memaksimalkan kekuatan (*Strengths*) dan peluang (*Opportunities*), namun secara bersamaan dapat meminimalkan kelemahan (*Weaknesses*) dan ancaman (*Threats*) [7]. Analisis SWOT juga berperan sangat penting dalam bisnis dan tujuannya untuk membuat kerangka situasi dan kondisi dalam suatu perusahaan maupun instansi dari sudut pandang SWOT.

1.6.3 Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Luther-Sutopo yang memiliki 6 tahapan yaitu *concept, design, material collecting, assembly, testing, dan distribution*.

1.6.4 Metode Testing

Setelah pembuatan media panduan gerakan dasar fitness telah selesai, maka akan di lakukannya pengukuran sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dengan skala likert. Skala likert sendiri seperti yang dijelaskan oleh Weksi Budiaji (2013) mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang mempresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku [8].

1.7 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam memahami lebih jelas tentang penulisan penelitian ini, maka penulis mengelompokkan materi penulisan menjadi lima (V) bab, yaitu:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang uraian Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Dalam bab ini berisi tentang teori-teori dan konsep dasar yang melandasi permasalahan penelitian ini.

BAB III : ANALISIS DAN PERANCANGAN

Pada bab ini berisikan tentang analisis dan alur penelitian yang digunakan dalam penelitian, serta rancangan sistem media interaktif.

BAB IV : IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN

Menjelaskan tentang alur produksi, pembuatan produk, hasil akhir produk, pengujian dan pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran yang dapat diberikan oleh penulis dan hasil penelitian yang dilakukan.

