

## ABSTRAK

---

Aplikasi ini bertemakan panduan latihan *fitness* untuk Pemula yang bertujuan untuk memandu pengguna yang ingin memulai latihan *fitness*. Dibuatnya aplikasi ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang latihan *fitness* yang baik dan yang benar. Aplikasi ini didukung dengan teori-teori dari buku dan artikel para praktisi *fitness* yang sudah berpengalaman. Aplikasi ini memfasilitasi pengguna untuk mengatur target *fitness*nya. Kebugaran pengguna dapat dilihat dari kadar lemaknya. Terdapat tiga kategori kadar lemak, yaitu kadar lemak rendah, kadar lemak sedang, dan kadar lemak tinggi. Dalam penkategorian dibedakan antara wanita dan pria berdasarkan usia. Ada dua jenis latihan yang dapat menunjang kebugaran pengguna latihan beban dan latihan aerobik. Terdapat perbedaan latihan untuk ketiga kategori kadar lemak. Frekuensi latihan untuk pengguna kadar lemak rendah yaitu latihan beban harus lebih banyak dari pada latihan aerobik, frekuensi latihan kadar lemak sedang latihan beban sama dengan latihan aerobik. Kadar lemak tinggi latihan aerobik lebih banyak dari pada latihan beban. Dengan ada metode pengelompokkan kadar lemak ini diharapkan pengguna dapat mengatur tujuan kebugarannya. Aplikasi ini juga memiliki juga memiliki fitur informasi mengenai panduan *fitness*, analisa kadar lemak, pengingat waktu makan, waktu tidur, dan waktu latihan, penjadwalan latihan, animasi gerakan, dan pencatatan *record* latihan, untuk memfasilitasi kegiatan latihan *fitness* pengguna. Dengan adanya aplikasi ini diharapkan agar masyarakat bertambah wawasan tentang latihan *fitness*.

Kata Kunci: Fitness, Android.