

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1-1 Metode Pengerjaan Waterfall.....	3
Gambar 2-1 Latihan Aerobik	9
Gambar 2-2 Logo Android Studio.....	10
Gambar 3-1 Flowmap Mengukur Kadar Lemak.....	14
Gambar 3-2 Mengatur Target Fitness	15
Gambar 3-3 Mengatur Jadwal Latihan	16
Gambar 3-4 Mencatat Hasil Latihan	17
Gambar 3-5 Flowmap Pengenalan Fitness.....	19
Gambar 3-6 Analisa Kadar Lemak dan Latihan.....	20
Gambar 3-7 Pengaturan Target dan Penjadwalan	21
Gambar 3-8 Catat Hasil Latihan	22
Gambar 3-9 Pemberitahuan Waktu Makan	23
Gambar 3-10 Pemberitahuan Waktu Tidur.....	24
Gambar 3-11 Pemberitahuan Waktu Bangun Tidur.....	25
Gambar 3-12 Tampilan Gerakan Fitness	26
Gambar 3-13 Input Progres dan Analisa Kadar Lemak dan Latihan	27
Gambar 3-14 Pengaturan Target Baru	28
Gambar 3-15 Aplikasi Freeletics Gym	29
Gambar 3-16 Usecase Aplikasi Panduan Fitness.....	30
Gambar 3-17 ERD Aplikasi Panduan Fitness.....	40
Gambar 3-18 Skema Relasi	41
Gambar 3-19 Wireframe Membuat Username.....	44
Gambar 3-20 Wireframe Melihat Info Fitness	45
Gambar 3-21 Wireframe Input Kadar Lemak	46
Gambar 3-22 Wireframe Analisa Kadar Lemak dan Latihan	47
Gambar 3-23 Wireframe Atur Target.....	48
Gambar 3-24 Wireframe Melihat Jadwal dan Atur Jam Latihan	49
Gambar 3-25 Wireframe Melihat Tanggal Latihan.....	50
Gambar 3-26 Wireframe Melihat Gerakan Latihan Aerobik dan Latihan Beban.....	51
Gambar 3-27 Wireframe Input Record dan Melihat Record	52
Gambar 3-28 Wireframe Melihat Profil dan Input Kadar Lemak Baru	53
Gambar 4-1 Splash Screen	54
Gambar 4-2 Menu Register.....	55
Gambar 4-3 Register	55
Gambar 4-4 Info Fitness Metode Pengukuran Kadar Lemak.....	56
Gambar 4-5 Info Fitness Lemak Rendah	56

Gambar 4-6 Info Fitness Kadar Lemak Sedang.....	57
Gambar 4-7 Info Fitness Kadar Lemak Tinggi.....	57
Gambar 4-8 Info Fitness Pola Makan	58
Gambar 4-9 Informasi Tubuh.....	58
Gambar 4-10 Analisa Kadar Lemak dan Latihan.....	59
Gambar 4-11 Buat Target	59
Gambar 4-12 Anjuran Jadwal Latihan	60
Gambar 4-13 Jadwal dengan Marker	60
Gambar 4-14 Atur Jam Latihan	61
Gambar 4-15 Beranda Utama	61
Gambar 4-16 Jadwal Latihan Via Home	62
Gambar 4-17 Bar Notifikasi.....	62
Gambar 4-18 Tab Latihan Aerobik dan Angkat Beban	63
Gambar 4-19 Latihan Aerobik Berenang.....	63
Gambar 4-20 List Latihan Angkat Beban	64
Gambar 4-21 Sub List Latihan Angkat Beban	64
Gambar 4-22 Animasi Barbell Bench Press	65
Gambar 4-23 List Record Latihan	65
Gambar 4-24 Input Record	66
Gambar 4-25 Input Record 2.....	66
Gambar 4-26 Halaman Profil	67
Gambar 4-27 Tombol Input Kadar Lemak	67
Gambar 4-28 Get Username Profil.....	68
Gambar 4-29 Input Kadar Lemak Baru.....	68
Gambar 4-30 Analisa Kadar Lemak dan Latihan Baru	69
Gambar 4-31 Input Target Baru	69
Gambar 4-32 Anjuran Jadwal Latihan Baru.....	70
Gambar 4-33 Jadwal Latihan Dalam Bentuk Tanggal	70
Gambar 4-34 Atur Jam Latihan	71
Gambar 4-35 Grafik Hasil Survey Aplikasi Panduan Fitness	78