

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
1 BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Batasan Masalah.....	2
1.5 Definisi Operasional.....	2
1.6 Metode Pengerjaan	3
1.7 Jadwal Pengerjaan	4
2 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Fitness.....	5
2.2 Kadar Lemak Tubuh	5
2.3 Durasi Latihan Beban dan Latihan Aerobik	5
2.3.1 Kadar Lemak Tinggi.....	6
2.3.2 Kadar Lemak Sedang.....	6
2.3.3 Kadar Lemak Rendah	6
2.4 Latihan Beban	6
2.4.1 Hari 1 : Dada, Bahu, Triceps	6
2.4.2 Hari 2 : Paha Depan, Paha Belakang, Betis	7
2.4.3 Hari 3 : Punggung, Biceps, Trapezius	7
2.4.4 Hari 1 : Dada, Triceps dan Perut	7
2.4.5 Hari 2 : Punggung, Biceps dan Perut	8
2.4.6 Hari 3 : Istirahat	8

2.4.7	Hari 4 : Kaki (Paha Depan, Paha Belakang, Betis)	8
2.4.8	Hari 5 : Bahu (Trapezius, Deltoids).....	9
2.5	Latihan Aerobik.....	9
2.6	Diet	9
2.6.1	Meal Plan.....	9
2.7	Android.....	10
2.8	Android Studio	10
2.9	SQLite.....	11
2.10	Shared Preference	11
2.11	Diagram Usecase.....	11
2.12	Entity Relationship Diagram ERD	12
3	BAB 3 ANALISIS DAN PERANCANGAN	14
3.1	Gambaran Sistem Saat Ini	14
3.1.1	Flowmap Mengukur Kadar Lemak	14
3.1.2	Flowmap Mengatur Target Latihan	15
3.1.3	Flowmap Mengatur Jadwal Latihan	16
3.1.4	Flowmap Mencatat Hasil Latihan	17
3.2	Gambaran Sistem Usulan.....	17
3.2.1	Pengenalan Fitness	19
3.2.2	Analisa Kadar Lemak dan Latihan	20
3.2.3	Pengaturan Target dan Penjadwalan Latihan	21
3.2.4	Pencatatan Hasil Latihan	22
3.2.5	Pemberitahuan Waktu Makan.....	23
3.2.6	Pemberitahuan Waktu Tidur	24
3.2.7	Pemberitahuan Waktu Bangun Tidur	25
3.2.8	Tampilan Gerakan Fitness.....	26
3.2.9	Input Progres dan Analisa Kadar Lemak dan Latihan	27
3.2.10	Pengaturan Target Baru dan Penjadwalan	28
3.3	Perbandingan Aplikasi Sejenis.....	29
3.4	Usecase Aplikasi Panduan Fitness.....	30
3.4.1	Skenario Usecase Membuat Username	31
3.4.2	Skenario Usecase Melihat Info Fitnes	32

3.4.3	Skenario Usecase Input Kadar Lemak dan Otot	32
3.4.4	Skenario Usecase Melihat Analisis Kadar Lemak dan Kadar Latihan... ..	33
3.4.5	Skenario Usecase Mengatur Target	34
3.4.6	Skenario Usecase Melihat Jadwal Latihan	34
3.4.7	Skenario Usecase Mengatur Jam Latihan	35
3.4.8	Skenario Usecase Melihat Tanggal Latihan	35
3.4.9	Skenario Usecase Mendapat Notifikasi	36
3.4.10	Skenario Usecase Input Record Latihan	37
3.4.11	Skenario Melihat Record Latihan	37
3.4.12	Skenario Usecase Melihat Animasi Latihan	38
3.4.13	Skenario Usecase Melihat Profil User	38
3.4.14	Skenario Input Kadar Lemak Baru	39
3.5	Perancangan Basis Data	40
3.5.1	Entity Relationship Diagram (ERD)	40
3.5.2	Skema Relasi	41
3.5.3	Struktur Tabel	41
3.5.3.1	Struktur Tabel User	41
3.5.3.2	Struktur Tabel Latihan	42
3.6	Kebutuhan Perangkat Keras dan Perangkat Lunak	43
3.6.1	Perangkat Keras	43
3.6.2	Perangkat Lunak	43
3.6.3	Implementasi Sistem	43
3.7	Wireframe	44
3.7.1	Wireframe Membuat Username	44
3.7.2	Wireframe Info Fitness	45
3.7.3	Wireframe Input Kadar Lemak	46
3.7.4	Wireframe Analisa Kadar Lemak dan Latihan	47
3.7.5	Wireframe Atur Target	48
3.7.6	Wireframe Jadwal Latihan dan Atur Jam Latihan	49
3.7.7	Wireframe Melihat Tanggal Latihan	50
3.7.8	Wireframe Melihat Gerakan Latihan	51
3.7.9	Wireframe Input Record dan Melihat Record	52

3.7.10	Wireframe Melihat Profil dan Input Kadar Lemak Baru	53
4	BAB 4 IMPLEMENTASI DAN PENGUJIAN	54
4.1	Implementasi	54
4.1.1	Instalasi.....	54
4.1.2	Splash Screen.....	54
4.1.3	Tampilan Registrasi.....	55
4.1.4	Tampilan Info Fitness.....	56
4.1.5	Tampilan Input Kadar Lemak dan Informasi Analisa Kadar Lemak	58
4.1.6	Tampilan Mengatur Target dan Jadwal Latihan.....	59
4.1.7	Tampilan Jadwal Dalam Bentuk Tanggal dan Pengaturan Jam Latihan	60
4.1.8	Tapilan Beranda Utama	61
4.1.9	Tampilan Tanggal Jadwal Latihan	61
4.1.10	Tampilan Pemberitahuan	62
4.1.11	Tampilan Latihan Aerobik dan Beban	63
4.1.12	Tampilan Record Latihan User	65
4.1.13	Tampilan Melihat Profil User	66
4.1.14	Tampilan Input Kadar Lemak Baru.....	67
4.2	Pengujian	72
4.2.1	Pengujian Implementasi	72
4.2.2	Survey Demo Aplikasi	75
4.2.3	Data Responden	75
4.2.4	Hasil Survey Aplikasi	76
4.2.5	Hasil Survey Aplikasi Panduan Fitness	78
5	BAB 5 KESIMPULAN	79
5.1	Kesimpulan	79
5.2	Saran	79
6	DAFTAR PUSTAKA.....	80
7	LAMPIRAN	82
7.1	Hasil Kuesioner 1	82
7.2	Hasil Kuesioner 2	83
7.3	Hasil Kuesioner 3	84

7.4 Hasil Kuesioner 5	86
-----------------------------	----