

ABSTRAK

PERANCANGAN MEDIA APLIKASI MEMBENTUK BADAN DENGAN FITNESS DAN PENGATURAN POLA MAKAN YANG SEHAT DAN BENAR UNTUK REMAJA

Oleh
Bob Darren Harliono
NRP 1264142

Hidup sehat merupakan faktor penting dalam menjalani hidup sehari-hari. *Fitness* merupakan salah satu sarana kebugaran yang banyak digemari kaum remaja baik pria maupun wanita. Pola makanan juga menjadi salah satu faktor utama membentuk tubuh yang baik dan fit. Akan tetapi sulit bagi pemula untuk melakukan aktifitas *fitness* disebabkan kurangnya pengetahuan akan gerakan yang benar dan tepat.

Maka dari itu, tujuan dari perancangan ini adalah untuk memunculkan minat para remaja untuk membentuk tubuh dengan cara yang sehat melalui sebuah aplikasi. Manfaat dari perancangan ini adalah untuk membantu para remaja mengenalkan gerakan *fitness* untuk membentuk tubuh serta nutrisi yang tepat sebagai salah satu faktor pembentukan tubuh.

Oleh karena itu dibutuhkan sarana atau media yang tepat untuk membantu orang-orang yang kurang mengerti tentang pola hidup sehat, agar memudahkan mereka dalam menjalani aktifitas *fitness* dan pengaturan pola makan tersebut. Metode yang digunakan ialah dengan membuat sebuah aplikasi simpel melalui *smartphone/tab* dsb yang dilengkapi dengan keterangan tentang nutrisi yang tepat untuk membangun otot yang diinginkan oleh remaja.

Kata kunci : aplikasi, *fitness*, nutrisi, remaja

ABSTRACT

MOBILE APPLICATION DESIGN OF BODY SHAPING AND HEALTHY EATING FOR TEENAGERS

Submitted by
Bob Darren Harlione
NRP 1264142

Being healthy is very important. Going to the gym is one of the ways to maintain physical fitness which is popular among teenagers of both genders. Eating habit is one of the important factors to get the desired body shape. Unfortunately, it is not easy for beginners to do the exercises due to their lack of the appropriate movements.

That is why the purpose of this design is to awaken teenagers' interest to have a good body shape with healthy methods using an application programme. The benefit of this design is it introduces teenagers to the right exercise movements and give them the right nutrition information to help them get the desired body shape.

It is necessary to have proper means and media to inform those who do not fully understand about healthy living to make it easier for them to know the proper exercises and the right eating patterns. The method is making a simple smartphone/tab application equipped with information about the right nutrition to build muscles as teenagers desire.

Keywords: application, fitness, nutrition, teenager

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA DAN LAPORAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup.....	2
1.3 Tujuan Perancangan	2
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data.....	2
1.5 Skema Perancangan	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Teori Umum	4
2.1.1 Pengertian Aplikasi	4
2.1.2 Klasifikasi Aplikasi	4
2.1.3 Pengertian Aplikasi Menurut Para Ahli	5
2.1.4 Perancangan Aplikasi	6
2.2 Pengertian <i>Smartphone</i>	7
2.3 Pengertian Aplikasi <i>Mobile</i>	7
2.4.1 Pengertian Android	7
2.4.2 Fitur Android.....	8
2.5 Pengertian Fitness	8

2.6 Istilah / Bahasa Fitness.....	9
2.6.1 Repetisi	9
2.6.2 Set	9
2.6.3 Bulking dan Cutting	9
2.7 Nutrisi	10
2.7.1 Nutrisi Inti Untuk Fitness	10
 BAB III DATA & RUMUSAN MASALAH	12
3.1 Perusahan atau Lembaga Terkait	12
3.2 Data dan Fakta	14
3.3 Hasil Wawancara	19
3.4 Tinjauan Proyek Sejenis	21
3.5 Analisis Terhadap Permasalahan Berdasarkan Data dan Fakta	27
3.5.1 Analisis STP	27
3.5.2 Analisis SWOT.....	28
 BAB IV PEMECAHAN MASALAH	30
4.1 Konsep Komunikasi.....	30
4.2 Konsep Kreatif	31
4.3 Konsep Media	33
4.3.1 Hasil Kuisioner 2	33
 BAB V PENUTUP	37
 DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN I SKETSA	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 skema perancangan	3
Gambar 3.1 logo APKI	12
Gambar 3.2 logo PPITKON.....	13
Gambar 3.3 logo quisioner.....	14
Gambar 3.4 logo quisioner.....	15
Gambar 3.5 logo quisioner.....	15
Gambar 3.6 logo quisioner.....	16
Gambar 3.7 logo quisioner.....	17
Gambar 3.8 logo quisioner.....	17
Gambar 3.9 logo quisioner.....	18
Gambar 3.10 logo quisioner.....	19
Gambar 3.11 page Bodyweight Training Aplikasi	21
Gambar 3.12 page TRX Aplikasi.....	22
Gambar 3.13 page <i>Fitness & Bodybuilding</i> Aplikasi	23
Gambar 3.14 page MMA Spartan System Aplikasi.....	25
Gambar 3.15 page <i>Fitness Pro Sport</i> Aplikasi.....	25
Gambar 3.16 page Tony Horton <i>Fitness</i> dan Diet Aplikasi.....	26
Gambar 4.0 Logo Aplikasi.....	31
Gambar 4.1 Layout Aplikasi	32
Gambar 4.2 logo quisioner	33
Gambar 4.3 logo quisioner	33
Gambar 4.4 logo quisioner	34
Gambar 4.5 logo quisioner	34
Gambar 4.6 logo quisioner	35
Gambar 4.7 logo quisioner	35
Gambar 4.8 logo quisioner	36