

ABSTRAKSI

Fitness merupakan cara yang populer untuk membentuk tubuh menjadi lebih ideal dan proporsional. Karena beragamnya latihan yang harus dilakukan untuk membentuk tubuh menjadi lebih ideal, Muncul banyak *fitness center* yang menawarkan peralatan berlatih yang lengkap beserta *personal trainer* yang berpengalaman. *Personal trainer* bertugas untuk membantu pengguna dalam menguasai teknik latihan yang benar beserta jenis-jenis makanan yang dibutuhkan dalam mengoptimalkan proses pembentukan tubuh menjadi lebih bagus. Akan tetapi, Biaya untuk menggunakan jasa *trainer* tergolong mahal. Alternatif lain untuk mengetahui informasi seputar porsi latihan adalah buku, *video* dan *website*. Tetapi buku memiliki kelemahan dalam memvisualisasikan gambar mengenai cara menggunakan peralatan *fitnes*. Hal tersebut dapat diatasi dengan media *video* dan *website* yang dapat memutar *video* mengenai cara penggunaan peralatan *fitnes*. Masalah yang dihadapi dalam media *website* membutuhkan komputer dan koneksi internet, sedangkan media *video* hanya memberikan komunikasi satu arah pada pengguna, sehingga tidak dapat berinteraksi dengan materi yang ada. Dari kelemahan – kelemahan yang disebutkan di atas, maka dibutuhkan suatu metode baru yang dapat meminimalkan kekurangan. Karena itu dibuatlah sebuah aplikasi untuk membantu pembentukan tubuh yang ideal, dimana pengguna bisa mendapatkan saran mengenai program latihan yang cocok bagi pengguna itu sendiri, cara penggunaan peralatan *fitness* yang lengkap, beserta jadwal latihan. Aplikasi ini sudah melewati proses uji coba dan evaluasi. Hasil uji coba dan evaluasi menunjukkan hasil yang memuaskan dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan karena pengguna dapat merasakan manfaat dari aplikasi ini sebagai alat bantu dalam membentuk tubuh yang ideal.