

ABSTRAK

Olahraga yang teratur penting bagi tubuh, karena dengan berolahraga secara teratur dapat membentuk tubuh yang sehat dan kuat. Hal ini membuat olahraga banyak digemari oleh masyarakat umum. Salah satu bentuk olahraga yang bisa membentuk tubuh langsing dan bugar adalah latihan Fitness. Banyak buku panduan mengenai penggunaan alat-alat fitness, namun masih saja ada orang yang mengalami kesusahan bilamana harus mempraktekannya. Hal ini disebabkan karena orang-orang tersebut tidak mengetahui teknik dalam menggunakan alat-alat fitness. Dan juga masih ada yang belum mengerti alat apa saja yang harus dipakai, ketika ingin membentuk bagian tubuh tertentu. Atau pun bagi seorang instruktur fitness, jika orang tersebut berhalangan untuk datang maka latihan pun bisa terganggu.

Dengan adanya permasalahan tersebut maka dibuat suatu aplikasi multimedia untuk membantu mengenalkan alat-alat fitness serta penggunaannya kepada orang-orang yang akan fitness. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan menganalisa sistem yang sedang berjalan kemudian menentukan analisis kebutuhan untuk memecahkan permasalahan yang terjadi. Analisa sistem dilakukan dengan pembagian kuisisioner kepada orang-orang untuk mengetahui apa yang menjadi kendala dalam latihan fitness dan melakukan wawancara dengan instruktur fitness. Setelah analisis sistem selesai dikerjakan dilakukan desain sistem untuk perancangan program yang akan dibuat dan kemudian melakukan implementasi terhadap desain sistem tersebut ke dalam perangkat multimedia.

Proses uji coba dibutuhkan setelah perangkat lunak selesai diimplementasikan. Metode uji coba terbagi menjadi dua tahap, yaitu: verifikasi dan validasi. Proses verifikasi akan memeriksa seluruh fasilitas perangkat lunak dan mengujinya untuk memastikan bahwa perangkat lunak bebas dari kesalahan. Sedangkan proses validasi akan memeriksa apakah program yang dijalankan sudah benar dan mencapai tujuannya dengan cara menyebarkan soal evaluasi kepada pemakai untuk mengetahui program yang dijalankan sudah mencapai tujuannya.

Dengan dibuatnya aplikasi multimedia pembelajaran dan penggunaan alat-alat fitness ini maka pengetahuan orang-orang terutama yang belum mengerti latihan fitness dapat bertambah dan juga dapat menguasai cara pakai dari tiap-tiap alat. Selain itu juga dapat membantu, ketika instruktur fitness sedang berhalangan hadir.