

ABSTRAK

Fitnes adalah aktivitas yang mampu membuat orang menjadi lebih bugar dengan olahraga latihan angkat beban (*weightlifting*), aerobik (*aerobics*) dan pemenuhan nutrisi (*nutrition*). Manfaat untuk melakukan olahraga fitnes salah satunya adalah membentuk otot, menurunkan berat badan dan pembesaran otot. Untuk melakukan olahraga dengan gerakan yang tepat diperlukan teknik dasar atau panduan untuk memahami gerakan dan efek yang dihasilkan. Seorang instruktur bisa membantu, namun ada beberapa kekurangan seperti kurang merasa nyaman, besar biaya yang dikeluarkan, dan lain-lain. Dengan berkembangnya teknologi saat ini, seorang instruktur dapat digantikan oleh sebuah aplikasi yang bisa membantu pemula atau orang awam melakukan gerakan olahraga dengan tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengimplementasikan Sistem Informasi Fitness Berbasis Web dapat berjalan dengan lancar saat digunakan oleh *user* di Defara Fitnes *Center* Lhokseumawe. Web ini diharapkan mampu menyelesaikan masalah yang terjadi di Defara Fitnes Center Lhokseumawe.

Kata Kunci: Fitnes, Olahraga, Teknologi, Web

ABSTRACT

Fitness is an activity that can make people fitter through weightlifting, aerobics and nutrition. One of the benefits of doing fitness is to build muscle, lose weight and increase muscle tone. To do sports with the right movements, basic techniques or guidelines are needed to understand the movements and the resulting effects. An instructor can help, but there are some drawbacks such as not feeling comfortable, the costs incurred, and so on. With the development of today's technology, an instructor can be replaced by an application that can help beginners or ordinary people do sports movements correctly. The purpose of this research is to implement a Web-Based Fitness Information System that can run smoothly when used by users at the Defra Fitness Center Lhokseumawe. This web is expected to be able to solve problems that occur at the Defara Fitness Center Lhokseumawe.

Keywords: Fitnes,Sports,Technology,Web