

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga kebugaran otot merupakan salah satu olahraga yang sangat diminati masyarakat. Latihan kebugaran dengan menggunakan beban sudah menjadi kegiatan olah tubuh yang semakin diminati baik untuk kalangan muda hingga kalangan tua. Kesehatan dan kebugaran menjadi suatu keharusan untuk dijaga mengingat kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para anggota *member* kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan cara melakukan olahraga yang teratur. Kegiatan fitness menjadi gaya hidup dan kebutuhan bagi masyarakat sehingga ini menjadi peluang utama dalam membentuk latihan kebugaran jasmani.

Fitnes adalah aktivitas yang mampu membuat orang menjadi lebih bugar dengan olahraga latihan angkat beban (*weight lifting*), aerobik (*aerobics*) dan pemenuhan nutrisi (*nutrition*) (Pramana, 2020). Tujuan untuk melakukan olahraga fitness salah satunya adalah membentuk otot, menurunkan berat badan dan pembesaran otot. Latihan merupakan pemberian beban fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kebugaran kondisi fisik (Anugrarista et al., 2022).

Pada saat ini gaya yang dilakukan pada tempat gim masih dalam bentuk manual, ataupun masih menggunakan *personal trainer* (PT) yaitu orang yang membantu pelanggan dalam menjalankan fitness secara baik dan benar. Namun dengan menggunakan personal trainer gaya yang di berikan masih belum optimal dikarenakan keterbatasan personal trainer dalam menghadapi para member yang memadai. Selain itu untuk dapat menggunakan personal trainer sangat memerlukan biaya yang tidak sedikit. Yang menjadi permasalahan pada saat saat ini

yaitu banyak member pemula yang tidak mengetahui gerakan fitnes dengan baik dan benar.

Inovasi-inovasi baru dalam perkembangan teknologi sudah merambah di berbagai macam disiplin ilmu. Olahraga merupakan ilmu terapan yang terpengaruh oleh adanya teknologi untuk mendukung aktivitas olahraga. Teknologi di perlukan dalam bidang olahraga karena dapat mendukung untuk mendapatkan informasi secara cepat, tepat, dan dengan tingkat keakuratan yang lebih. 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. Sebuah pusat fitness yang berada di Lhokseumawe membutuhkan sebuah aplikasi web trainer fitness untuk mempermudah membernya dalam melakukan fitness dimanapun mereka berada.

Berdasarkan permasalahan ini saya pun tertarik untuk mengembangkan suatu penelitian dengan judul “**Sistem Informasi Fitness Berbasis Web Di Defara Fitness Center Lhokseumawe**”. Diharapkan penelitian ini dapat membantu mempermudah para member gim mendapatkan informasi serta pengetahuan tentang gerakan fitnes yang baik dan benar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah dijelaskan diatas, maka dapat dilihat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang dan membangun Sistem Informasi Fitness Berbasis Web?
2. Bagaimana membuat tampilan Sistem Informasi Fitness Berbasis Web menjadi menarik dan mudah dimengerti oleh user?

3. Bagaimana mengimplementasikan Sistem Informasi Fitness Berbasis Web dapat berjalan dengan lancar saat digunakan oleh user?
4. Bagaimana agar sistem ini dapat berjalan aktif dengan kegiatan perusahaan pada Defara Fitness *Center* Lhokseumawe

1.3 Batasan Masalah

Agar dalam pengerjaan sistem ini dapat terarah, maka masalah-masalah yang diteliti dibatasi pada :

1. Sistem Informasi Fitness Berbasis Web ini dirancang untuk membantu pemula dalam melakukan fitness.
2. Web ini memberikan informasi yang akurat tentang kebugaran, fitness, olahraga, dan lain sebagainya.
3. Web ini berisikan tentang program fitness yang sesuai dengan kebutuhan fokus belajar pengguna.
4. Bahasa pemrograman yang digunakan dalam pembuatan website ini adalah *HTML, CSS, PHP, dan Java Script*.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian peneliti merangkum dalam beberapa poin:

1. Untuk merancang dan membangun Sistem Informasi Fitness Berbasis Web untuk pria dan wanita.
2. Untuk membuat tampilan Sistem Informasi Fitness Berbasis Web untuk pria dan wanita yang menarik dan mudah dimengerti oleh pengguna.
3. Untuk menguji apakah Sistem Informasi Fitness Berbasis Web untuk pria dan wanita sudah berjalan sesuai dengan rancangan peneliti.
4. Untuk mengimplementasikan Sistem Informasi Fitness Berbasis Web dapat berjalan dengan lancar saat digunakan dalam kegiatan perusahaan.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penulis yaitu membangun sistem tersebut sebagai berikut:

1. Memberikan informasi terkait apa saja yang harus dilakukan oleh user untuk melakukan gerakan fitness.
2. Memudahkan user dalam melakukan fitness dirumah tanpa harus datang ke gim.
3. Sebagai referensi yang bisa digunakan oleh peneliti lain terkait pembuatan Sistem Informasi Fitness Berbasis Web.

1.6 Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berupa gambaran umum dari permasalahan pada pembahasan. Dalam pendahuluan ini terdiri dari enam sub bab, yaitu latar belakang masalah, perumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisikan tentang teori-teori yang berhubungan dengan judul.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan tentang tahapan penelitian dan metode-metode yang digunakan dalam penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Membahas tentang analisa dan penerapan sistem dalam penelitian ini.

BAB V PENUTUP

Membahas kesimpulan yang dapat diambil dari keseluruhan laporan Tugas Akhir serta saran yang penulis sampaikan untuk penelitian ini.