

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan Kabupaten Bekasi secara umum bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan indikator meningkatnya sumber daya manusia, meningkatnya kualitas hidup masyarakat, memperpanjang umur harapan hidup dan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat.

Penduduk dalam suatu daerah merupakan potensi sumber daya manusia yang dibutuhkan dalam proses pembangunan, disamping juga sebagai konsumen dalam pembangunan. Masalah kependudukan yang meliputi jumlah, komposisi, dan distribusi penduduk merupakan masalah yang perlu diperhatikan dalam proses pembangunan kesehatan. Penanganan masalah penduduk tidak saja mengarah pada upaya pengendalian penduduk, tapi juga menitik beratkan pada peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Penduduk Kabupaten Bekasi tahun 2019 berjumlah 2.611.467 jiwa, dengan rata-rata kepadatan penduduk mencapai 2.050 jiwa perkm². Wilayah yang paling padat penduduknya adalah Kecamatan Tambun Selatan (9.173 jiwa per km²) sedangkan yang paling rendah kepadatannya adalah Kecamatan Muara Gembong (264 jiwa per km²).

Komposisi penduduk berdasarkan jenis kelamin di Kabupaten Bekasi tetap menunjukkan bahwa penduduk laki-laki lebih banyak dari pada penduduk perempuan. Sekitar 51,01% penduduk Kabupaten Bekasi di tahun 2019 adalah penduduk laki-laki atau sekitar 1.322.963 orang, dan 48,99% atau 1.288.504 orang adalah penduduk perempuan. Masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang harus diatasi bersama, maka dari itu di sarankan kepada masyarakat untuk aktif dalam berolahraga.

Fitness adalah aktivitas yang mampu membuat orang menjadi lebih bugar dengan olahraga latihan angkat beban (*weight lifting*). *Fitness* saat ini telah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat urban di dunia, khususnya di Indonesia. Berdasarkan hasil nilai survei yang telah dilakukan terhadap oleh 30 orang responden, bahwa 84,13% responden menunjukkan bahwa olahraga *fitness* itu penting, kemudian 90% responden menunjukkan bahwa mereka memiliki keinginan untuk melakukan kegiatan *fitness*.

Pilihan masyarakat untuk berolahraga semakin beragam dikarenakan ketersediaan pusat-pusat pelatihan kebugaran yang mudah ditemukan. Terdapat berbagai macam kegiatan olahraga yang bisa dilakukan di sebuah tempat pelatihan kebugaran, diantaranya angkat beban, lari, bersepeda, senam, yoga dan masih banyak lagi. Tujuan dari kegiatan olahraga tersebut adalah untuk kesehatan, hobi dan membentuk tubuh agar lebih ideal. Dalam mempercepat proses pembentukan tubuh yang dilakukan, peran personal trainer dibutuhkan untuk menentukan program latihan yang cocok bagi anggota pusat kebugaran. Personal trainer juga membantu anggota pusat kebugaran memahami cara penggunaan alat-alat yang berada di tempat *fitness*. Selain itu juga memberikan informasi mengenai asupan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menunjang program latihan yang dilakukan. Dalam melakukan jenis latihan yang diinginkan, misalnya angkat beban dibutuhkan teknik dan pengetahuan dasar untuk memahami alat dan efek yang dihasilkan dari penggunaan alat tersebut. Peran personal trainer disini cukup penting, karena dapat membantu anggota pusat kebugaran dalam memaksimalkan latihan yang dilakukan. Akan tetapi kebanyakan orang tidak menggunakan jasa personal trainer ini dengan berbagai alasan, diantaranya harga yang mahal, merasa tidak nyaman dan sebagainya padahal tanpa seorang personal trainer resiko terjadinya cedera meningkat tidak heran para anggota pusat kebugaran yang masih pemula cenderung mengalami cedera karena tidak mengetahui dengan baik cara melatih otot yang baik. Dengan kemajuan teknologi saat ini peran seorang personal trainer bisa digantikan dengan sebuah aplikasi yang dapat membantu seorang pemula memahami penggunaan alat-alat *fitness*.

Sehingga dapat menurunkan tingkat resiko bagi seorang pemula, tanpa harus mengeluarkan banyak waktu dan biaya untuk mengikuti program latihan yang formal dari arahan seorang personal trainer.

Berdasarkan uraian diatas, penulis akan merancang dan membuat aplikasi latihan *fitness* berbasis android. Penulis akan mengambil judul “*Pengembangan Aplikasi Android Media Pembelajaran Latihan Fitness untuk Pemula*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka didapatkan indentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Banyak pemula yang belum mengetahui tentang memahami teknik yang baik dan benar
- b. Banyaknya anggota pusat kebugaran yang mengalami cedera otot dikarenakan tidak menggunakan jasa personal trainer dengan alasan biaya terlalu mahal.
- c. Aplikasi media pembelajaran pada penelitian sebelumnya belum ada konten video pada aplikasi tersebut

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang dapat penulis sampaikan dari penelitian ini adalah :

- a. Dengan menerapkan aplikasi berbasis android pada materi pembelajaran latihan *fitness* dapat digunakan kapanpun dan dimanapun.
- b. Memberi kemudahan bagi para pemula untuk mempelajari teknik dasar *fitness*.
- c. Dengan adanya aplikasi pembelajaran ini sebagai aplikasi pendamping dapat membantu mengurangi kesalahan saat latihan *fitness* para pemula.

1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah yang dapat penulis sampaikan dalam penelitian ini adalah :

- a. Aplikasi media pembelajaran ini hanya dikhususkan pada olahraga *fitness*
- b. Peningkatan aplikasi berupa menu sejarah, menu teknik dasar *fitness*, menu video, menu tentang.

1.5 Tujuan

Dalam penyusunan tugas akhir ini tujuan yang dicapai adalah :

1. Mengetahui motivasi masyarakat mengikuti olahraga *fitness* dan membantu masyarakat atau pengguna aplikasi memahami gerakan latihan *fitness* dengan benar melalui aplikasi android.
2. Memberikan informasi mengenai latihan dasar *fitness* untuk pemula.

1.6 Manfaat

Manfaat yang dapat penulis sampaikan dalam penelitian ini adalah :

1. Memberikan kemudahan bagi para pemula untuk mempelajari teknik dasar *fitness*.
2. Menambah wawasan mengetahui banyak materi dan latihan.

1.7 Metode Penelitian dan Pengembangan

Metode Penelitian adalah suatu teknik yang sistematis untuk mengerjakan atau menyelesaikan suatu masalah khususnya pada penelitian.

Adapun metode penelitian yang penulis ambil adalah :

1.7.1 Penelitian

1. Observasi / Survey

Melakukan survey langsung ke lapangan untuk mendapatkan data mengenai permasalahan yang ada. Selain itu, melakukan tanya-jawab dan memvideokan para pemain ketika sedang melakukan olahraga *fitness* untuk mendapatkan data – data yang lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

2. Wawancara

Melakukan dialog secara langsung dengan narasumber yang dimana dalam penelitian ini ditujukan kepada pemain baru untuk memberikan informasi yang dibutuhkan.

3. Kuesioner

Metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada pemain yang memberikan jawaban yang nantinya akan dijadikan informasi dan jawaban tersebut akan divalidasi.

1.5.2 Pengembangan

1. Analisis Kebutuhan

Tahap ini pengembang sistem diperlukan komunikasi yang bertujuan untuk memahami perangkat lunak yang diharapkan oleh pengguna dan batasan perangkat lunak tersebut. Informasi ini biasanya dapat diperoleh melalui wawancara, diskusi atau survei langsung. Informasi dianalisis untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh pengguna.

2. Desain

Spesifikasi kebutuhan dari tahap sebelumnya akan dipelajari dalam fase ini dan desain sistem disiapkan. Desain sistem membantu dalam menentukan perangkat keras (*hardware*) dan sistem persyaratan dan juga membantu dalam mendefinisikan arsitektur sistem secara keseluruhan.

3. Pengodean

Pada tahap ini, sistem pertama kali dikembangkan di program kecil yang disebut *unit*, yang terintegrasi dalam tahap selanjutnya. Setiap *unit* dikembangkan dan diuji untuk fungsionalitas yang disebut sebagai *unit testing*.

4. Pengujian

Seluruh *unit* yang dikembangkan dalam tahap implementasi diintegrasikan ke dalam sistem setelah pengujian yang dilakukan masing-masing *unit*. Setelah integrasi seluruh sistem diuji untuk mengecek setiap kegagalan maupun kesalahan.

5. *Maintenance*

Tahap akhir dalam model *waterfall*. Perangkat lunak yang sudah jadi, dijalankan serta dilakukan pemeliharaan. Pemeliharaan termasuk dalam memperbaiki kesalahan yang tidak ditemukan pada langkah sebelumnya. Perbaikan implementasi *unit* sistem dan peningkatan jasa sistem sebagai kebutuhan baru.

Dalam pengembangan aplikasi *fitness* berbasis android pada skripsi ini penulis menggunakan *React Native* dengan bahasa pemrograman java, adapun beberapa penjelasan tentang *React Native* sebagai berikut :

React Native adalah framework *open source* yang memungkinkan developer untuk mengembangkan aplikasi *native* di Android dan iOS dengan menggunakan Javascript. Hal ini dapat terjadi karena framework ini memiliki JavaScript yang dinamakan *React.js*. Selain itu, *React Native* ini ditujukan untuk membantu developer dalam membangun aplikasi besar yang menggunakan data yang berubah dari waktu ke waktu. Dengan *React Native* memungkinkan developer yang telah fokus di JavaScript dapat juga mengembangkan aplikasi pada platform *mobile* seperti iOS maupun Android.

1.8 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam penyusunan laporan Tugas Akhir ini, maka penulis menggunakan sistematika penulisan secara sederhana yang terdiri dari :

BAB I Pendahuluan

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, metode penelitian dan pengembangan, dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori

Bab ini berisikan mengenai tinjauan pustaka dan landasan teori

BAB III Metodologi Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang objek penelitian, kerangka penelitian, analisis sistem berjalan, metode pengembangan perangkat lunak, metode pengumpulan data, permasalahan, analisis usulan sistem, analisis kebutuhan sistem, dan perancangan sistem

BAB IV Perancangan Sistem dan Implementasi

Bab ini menjelaskan tentang proses perancangan aplikasi *media pembelajaran online* yang berisikan perancangan sistem, tahapan perancangan antar muka, fase konstruksi, fase pelaksanaan, implementasi antar muka, dan pengujian

BAB V Penutup

Bab ini penulis memberikan beberapa kesimpulan dan saran sebagai akhir dari penulisan