



## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Rendahnya tingkat keaktifan berolahraga masyarakat Indonesia di tahun 2018 baru mencapai 35,7%. Beberapa faktor yang mendasarinya antara lain persepsi rasa sakit setelah berolahraga dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani untuk menunjang aktivitas sehari – hari. Hal ini berdampak saat berusia diatas 65 tahun, seperti berbagai macam komplikasi penyakit yang muncul. Perancangan aplikasi ini akan dirancang dengan penambahan fitur tes kebugaran jasmani dengan metode *rockport* untuk memantau kondisi kebugaran tubuh pengguna.

**Tujuan:** Menghasilkan rancangan aplikasi kebugaran dan kesehatan tubuh

**Metode:** Perancangan menggunakan metode *System Development Life Cycle* (SDLC) yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan. Pengambilan data menggunakan metode observasi aplikasi sejenis, wawancara, dan studi literature.

**Hasil:** Hasil analisis kebutuhan berupa menu aplikasi, pengguna aplikasi, kebutuhan *input*, kebutuhan *output*, dan kebutuhan proses. Hasil perancangan ini berupa *Unified Modelling Language* (UML) yang terdiri dari *use case diagram* dan *activity diagram*, desain basis data berupa *Entity Relationship Diagram* (ERD), dan rancangan *user interface* yang terdiri dari *loading screen*, login, pendaftaran *user* baru, *menu*, beranda, profil, berita, teman, perangkat yang terhubung, pengaturan, keluar, mulai latihan riwayat hasil latihan, dan tes kebugaran jasmani.

**Kesimpulan:** Perancangan aplikasi kebugaran dan kesehatan tubuh ini diawali dengan analisis kebutuhan, perancangan aplikasi, dan evaluasi. Perancangan aplikasi berupa desain proses, desain basis data, dan desain *user interface*. Perancangan aplikasi akan lebih baik apabila narasumber ditambahkan dengan kriteria masyarakat Indonesia yang tidak begitu paham berolahraga dan dapat diimplementasikan menjadi sebuah aplikasi.

**Kata Kunci:** Aplikasi *Mobile*, Perancangan, *User Interface*



## **ABSTRACT**

**Background:** *The low level of sports activity of the Indonesian people in 2018 reached 35.7%. Some of the underlying factors are the perception of pain after exercise and the lack of awareness of the importance of maintaining physical fitness to support daily activities. This has an impact when you are over 65 years old, such as various complications of the disease. The design of this application will be designed with the addition of a physical fitness test feature with the Rockport method to monitor the user's physical fitness condition*

**Objective:** *To produce mobile application for fitness and body health.*

**Method:** *The design uses the System Development Life Cycle (SDLC) method which has been adapted to the needs. Collecting data using the observation method of similar applications, interviews, and literature studies.*

**Result:** *The results of the needs analysis are in the form of application menus, application users, input requirements, output requirements, and process requirements. The results of this design are Unified Modeling Language (UML) which consists of use case diagrams and activity diagrams, database design in the form of Entity Relationship Diagrams (ERD), and user interface designs consisting of loading screen, login, new user registration, menu, homepage, profiles, news, friends, connected devices, settings, logout, start training workout results history and physical fitness test*

**Conclusion:** *The design of this fitness and health application begins with needs analysis, application design, and evaluation. Application design in the form of process design, database design, and user interface design. The application design will be better if the resource persons are added to the criteria of the Indonesian people who do not really understand exercise and can be implemented into an application.*

**Keyword:** *Mobile Application, Design, User Interface*