

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I .....	15
A. Latar Belakang .....	15
B. Rumusan Ide Perancangan .....	16
C. Batasan Masalah .....	17
D. Tujuan Perancangan .....	17
1. Tujuan Umum .....	17
2. Tujuan Khusus .....	17
E. Manfaat Penelitian .....	17
1. Manfaat Praktis .....	17
2. Manfaat Teoritis .....	17
F. Keaslian Perancangan .....	18
G. Gambaran Umum Perancangan .....	21
BAB II .....	22
A. Tinjauan Pustaka .....	22
1. Kesehatan .....	22
2. Kebugaran Jasmani .....	23
3. Prinsip – Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani .....	23
4. Rekam Kesehatan Personal (RKP) .....	26
5. <i>Smartphone</i> .....	26
6. <i>User Interface</i> (UI) .....	26

7. <i>Unified Modeling Language (UML)</i> .....	27
8. <i>Metode Rockport</i> .....	28
9. <i>Basis Data</i> .....	30
B. <i>Landasan Perancangan</i> .....	30
1. <i>System Development Life Cycle (SDLC)</i> .....	30
2. <i>Prinsip Umum Desain User Interface</i> .....	32
C. <i>Kerangka Konsep Perancangan</i> .....	33
BAB III .....	34
A. <i>Tema</i> .....	34
B. <i>Waktu Perancangan</i> .....	34
C. <i>Subjek dan Objek Perancangan</i> .....	34
D. <i>Rencana Proses Pembuatan Rancangan</i> .....	34
1. <i>Penemuan Ide</i> .....	34
2. <i>Perancangan</i> .....	34
3. <i>Pelaksanaan</i> .....	35
4. <i>Instrumen Pengumpulan Data</i> .....	35
5. <i>Alat Perancangan</i> .....	35
BAB IV .....	36
A. <i>Analisis Kebutuhan</i> .....	36
1. <i>Pengguna Aplikasi</i> .....	36
2. <i>Menu pada Aplikasi</i> .....	36
3. <i>Kebutuhan Input</i> .....	38
4. <i>Kebutuhan Output</i> .....	39
5. <i>Kebutuhan Proses</i> .....	39
B. <i>Hasil Perancangan</i> .....	40
1. <i>Unified Modeling Language (UML)</i> .....	40
2. <i>Diagram Basis Data</i> .....	46
3. <i>Desain User Interface</i> .....	50
4. <i>Evaluasi</i> .....	72
C. <i>Pembahasan</i> .....	73
1. <i>Analisis Kebutuhan</i> .....	73
2. <i>Desain Unified Modelling Language (UML)</i> .....	74
3. <i>Desain Basis Data</i> .....	75
4. <i>Desain User Interface</i> .....	76



5. Evaluasi.....	77
BAB V .....	78
A. KESIMPULAN.....	78
B. SARAN .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN.....	81