

ABSTRACT

Fitness is an activity that includes exercise, nutrition fulfillment, and rest. Nowadays fitness is a sport that becomes a trend among the society. But unfortunately, there are still many people who do fitness activities but do not know the correct technique of fitness exercise, healthy diet plans in fitness routines, and how to know the progress of the body during fitness activities. To overcome the problem, a fitness and diet tutorial application is created. This app can only run on Android-based smartphone devices. The development method of this application is MDLC (Multimedia Development Life-Cycle) which has four stages namely, Concept, Design, Material Collecting, and Assembly. The development of this application using Java as a programming language, IDE Android Studio as a programming tool, and SQLite as a database. The results obtained are the application was proper and can be used to facilitate users in doing fitness and diet activities and facilitate users in knowing their body development.

Keywords: application, fitness, diet, android, mdlc



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRAK

Fitness merupakan kegiatan yang meliputi olahraga, pemenuhan nutrisi, dan istirahat. Dewasa ini fitness adalah gaya olahraga yang menjadi *trend* di kalangan masyarakat. Namun sayangnya, masih banyak masyarakat yang melakukan kegiatan fitness namun tidak mengetahui seperti apa teknik fitness yang benar, pola diet yang sehat dalam rutinitas fitness, dan bagaimana cara untuk mengetahui perkembangan tubuh selama melakukan kegiatan fitness. Untuk mengatasi permasalahan itu maka dibuat sebuah aplikasi tutorial fitness dan diet. Aplikasi ini hanya dapat dijalankan pada perangkat *smartphone* berbasis Android. Metode pengembangan yang digunakan dalam membangun aplikasi ini adalah MDLC (*Multimedia Development Life-Cycle*) yang mempunyai empat tahapan yaitu, *Concept*, *Design*, *Material Collecting*, dan *Assembly*. Pengembangan aplikasi ini menggunakan Java sebagai bahasa pemrograman, IDE Android Studio sebagai *tools* pembuatan program, dan SQLite sebagai basis data. Hasil yang didapatkan adalah aplikasi ini layak dan dapat digunakan untuk mempermudah pengguna dalam melakukan kegiatan fitness dan diet dan mempermudah pengguna dalam mengetahui perkembangan tubuh mereka.

Kata kunci : aplikasi, fitness, diet, android, mdlc

UNIVERSITAS
MERCU BUANA