

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik atau mental dan sosial secara utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan [1]. Menjaga kesehatan merupakan hal yang penting bagi tubuh manusia. Kesehatan dapat dijaga dengan berbagai cara, salah satunya dengan olahraga. Ketika orang tidak bergerak, berat badan bisa menjadi tidak terkendali dan mempengaruhi tubuh, seperti badan kurus, daya tahan tubuh menurun, obesitas dan banyak efek lainnya.

Olahraga biasanya dilakukan di tempat-tempat seperti gimnasium dan taman olahraga. Tempat-tempat seperti studio kebugaran cocok untuk olahraga berat dan taman olahraga untuk olahraga rekreasi. tetapi tempat-tempat seperti pusat kebugaran atau taman olahraga membutuhkan biaya. Untuk menjadi member dalam sebuah gimnasium saja membutuhkan harga yang mahal, seperti pada tempat fitness first yang harus mengeluarkan biaya sebanyak Rp.425.000 perbulan [2] dan pada tempat celebrity fitness jika ingin menjadi member maka harus mengeluarkan biaya setidaknya sebanyak Rp.525.000 perbulan [3]. Selain itu, tidak semua orang mau membayar untuk berolahraga, inilah salah satu alasan mengapa orang malas berolahraga. Padahal jika kita rajin berolahraga dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, seperti membakar kalori dalam tubuh dan menyehatkan jantung. Walaupun begitu masih banyak masyarakat yang malas berolahraga di akibatkan oleh tempat dan alat yang kurang memadai.

Olahraga tidak harus dilakukan di pusat kebugaran. Olahraga juga dapat dilakukan di rumah, dengan melakukan olahraga dirumah dapat menghemat pengeluaran biaya. Namun tidak semua orang paham bagaimana cara berolahraga dengan baik dan benar. Dalam hal ini masyarakat tentu harus tau bagaimana berolahraga dengan baik dan benar dirumah tanpa harus menyewa *trainer*. Dengan merancang aplikasi ini pengguna dapat berolahraga dirumah tanpa alat. Selain itu, dengan adanya aplikasi ini, dapat membantu pengguna untuk terhindar dari gerakan yang salah dan maupun cedera. Aplikasi ini direncanakan untuk dirancang berbasis mobile dikarenakan versi mobile mudah digunakan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Aplikasi mobile juga dapat dibawa kemana saja, sehingga memungkinkan pengguna untuk berolahraga di mana saja dengan nyaman.

Berdasarkan pada permasalahan yang sudah diuraikan di atas maka diangkatlah judul tugas akhir “**Analisis dan Perancangan Layanan Olahraga dari Rumah Berbasis Mobile**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penting antara lain:

1. Olahraga di pusat kebugaran mengeluarkan biaya yang cukup banyak.
2. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang teknik atau gerakan berolahraga dari rumah.

1.3 Tujuan

Tujuan dari tugas akhir ini adalah menganalisis dan merancang layanan olahraga dari rumah berbasis mobile.

1.4 Manfaat

Manfaat merancang aplikasi layanan olahraga adalah:

1. Dengan perancangan aplikasi ini menghasilkan blueprint atau rancangan yang memberikan solusi untuk mengurangi biaya yang perlu dikeluarkan ketika berolahraga.
2. Dengan perancangan ini menghasilkan blueprint atau rancangan yang memberikan pemahaman tentang teknik atau gerakan untuk berolahraga dari rumah.

1.5 Ruang Lingkup

Ruang Lingkup dari tugas akhir ini adalah sebagai berikut :

1. *User* :
 - a. Melakukan chatting.
 - b. Memilih program latihan.
 - c. Registrasi.
 - d. Mengelola akun.
 - e. Membuat pengingat.
 - f. Melihat *leaderboard*.
 - g. Melakukan pencarian.
 - h. Memberikan penilaian aplikasi.
2. *Admin* :
 - a. Mengelola akun *user* dan trainer.

- b. Mengelola *leaderboard*.
- c. Mengelola berita.
- d. Mengelola riwayat olahraga.
- e. Mengelola laporan.

3. Trainer :

- a. Melakukan chatting
- b. Mengelola program latihan
- c. Mengelola akun



UNIVERSITAS
MIKROSKIL