

ABSTRAKSI

Dendi Aditia Rahman, 52413162.

APLIKASI PANDUAN GERAKAN DASAR SENAM PADA PERANGKAT HANDPHONE BERBASIS ANDROID

PI. Fakultas Teknologi Industri, Universitas Gunadarma, 2017.

Kata Kunci : Senam, Android.

(xi + 37 + 2 Lampiran)

Senam merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus – menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Senam aerobik mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan upper body dan lower body. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, harmonis dan sebagainya. Aplikasi ini akan memberikan informasi mengenai panduan gerakan-gerakan dasar untuk melakukan Senam. Dalam penulisan ilmiah ini penulis menggunakan sistem operasi Android SDK. Aplikasi ini menampilkan video gerakan senam dasar. Hasil aplikasi ini dapat dimanfaatkan oleh pengguna perangkat android sebagai metode pembelajaran sehingga dapat menambah pengetahuan dan menumbuhkan minat untuk melakukan gerakan senam yang benar pada masyarakat. Berdasarkan hasil uji coba aplikasi ini dapat berjalan baik pada perangkat dengan resolusi layar Resolusi layar 1080 x 1920 pixels dan RAM 3GB.

Daftar Pustaka (2007 – 2017)