

## **ABSTRAK**

Muhammad Alfiqh Rachman. 14118458

### **PEMBUATAN APLIKASI LATIHAN FISIK DI RUMAH BAGI PEMULA PADA SMARTPHONE BERBASIS ANDROID**

PI. Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi, Universitas Gunadarma, 2022

Kata Kunci : Android, Aplikasi, Workout at Home, Latihan Fisik

(xii + 52 + Lampiran)

Pandemi Covid-19 sangat merugikan bagi masyarakat seluruh dunia, terutama Indonesia. Dampak yang diterima Indonesia salah satunya adalah masyarakat jadi kesulitan untuk melakukan aktivitas berolahraga di luar rumah. Kebiasaan masyarakat yang sehari-harinya berolahraga diluar seperti di tempat gym, jogging, dan ke berbagai lapangan olahraga jadi terhambat karena pandemik Covid-19 ini. Dikarenakan masyarakat yang terhambat untuk keluar rumah, kegiatan olahragapun juga ikut berkurang dan menyebabkan kebugaran jasmani masyarakat semakin menurun. Untuk masyarakat yang ingin tetap bugar meskipun terhambat oleh penurunan aktivitas diluar rumah, dibuatkanlah aplikasi Latihan Fisik di rumah bagi pemula

Aplikasi ini berhasil diujikan dan dapat berjalan dengan baik pada 5 (lima) smartphone berbasis android yang menggunakan versi android seperti : Lollipop 5.1, Marshmallow 6.0, Nougat 7.0, Oreo 8.0, dan Android 10 dengan menampilkan gambar dan teks sesuai menu yang dipilih. Tujuan aplikasi ini adalah untuk memberikan latihan fisik bagi seluruh masyarakat yang ingin tetap menjalankan kegiatan olahraga tanpa perlu keluar rumah.

Daftar Pustaka (2010-2021)