

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perubahan pola hidup masyarakat tidak lepas dari berkembangnya teknologi informasi saat ini. Banyak kemudahan yang didapat dengan kemajuan teknologi informasi, pengaksesan terhadap data atau informasi yang tersedia dapat berlangsung dengan efektif, efisien dan akurat. Penerapan teknologi informasi sekarang ini dimanfaatkan sebagai media informasi seperti mengenai informasi kesehatan dan kebugaran fisik pada seseorang, dengan memanfaatkan suatu teknologi informasi maka akan mudah dalam *sharing* atau berbagi tips informasi mengenai kebugaran fisik.

Kebugaran fisik yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat bisa melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Pola hidup sehat sangatlah berhubungan dengan olahraga. Melakukan olahraga dan menjaga pola makan merupakan kegiatan utama hidup sehat[1].

Olahraga termasuk kegiatan yang menyenangkan dan memiliki maksud tertentu untuk meningkatkan kebugaran fisik. Kegiatan rekreasi yang bisa membebaskan pikiran, olahraga juga dapat membuat badan kita menjadi sehat. Akan tetapi minimnya pemahaman tentang arti penting pola hidup sehat dan aktif di generasi muda saat ini sangat memprihatinkan dan kebugaran merupakan modal awal untuk berprestasi di segala bidang termasuk prestasi olahraga. Hal ini juga dialami oleh peserta didik yang ada di Ampora pada saat belum bergabung.

Ampera (*Atheletic Movement Peformance Training*) adalah suatu wadah/tempat pelatihan bagi orang yang ingin menjaga atau meningkatkan kondisi fisik (jasmani)/kebugaran fisik dan bisa juga untuk mempersiapkan tes fisik (jasmani) bagi yang mengikuti TNI/POLRI, Sekolah Kedinasan, dan lain-lain. Pelatihan individual skill (Bola Basket, Sepak Bola dan Renang). Ampera berdiri pada tanggal 21 Februari 2016 di Kota Palembang. Timbulnya kesadaran akan pentingnya kesehatan, olahraga pun sudah menjadi suatu kebutuhan masyarakat Indonesia dan masyarakat Kota Palembang pada khususnya. Namun, kekhawatiran timbul ketika program latihan yang dijalankan kebanyakan orang tidak sesuai prinsip-prinsip Latihan dan periodisasi. Maka dari itu Ampera hadir untuk memberikan dan menyajikan program latihan yang sistematis menurut periodisasi latihan dan control yang berkesinambungan. Dengan staf pelatih yang berlatar belakang dari kepelatihan dan menguasai bidangnya diharapkan mampu menunjang dan mendukung performa tertinggi dari setiap peserta didik.

Untuk mendukung pihak Ampera dalam memberikan informasi latihan kebugaran fisik maka dibutuhkan sebuah sistem informasi yang dapat menarik minat orang yang ingin menjaga atau meningkatkan kondisi fisik (jasmani)/kebugaran fisik, sistem tersebut yang dapat mudah diakses oleh setiap orang dimana saja dan kapan saja dengan bantuan koneksi internet serta menyajikan informasi-informasi mengenai kebugaran fisik yang disampaikan langsung oleh para staf pelatih yang sudah terlatih, dengan menggunakan sistem tersebut para calon peserta didik akan mudah mendapatkan informasi mengenai kebugaran fisik tanpa harus datang langsung ke lokasi latihan dan peserta didik dapat menjalankan tutorial pendidikan dimanapun dengan menyesuaikan waktu dan kondisi masing-masing peserta didik, lalu didalam sistem juga disediakan form registrasi untuk calon peserta didik baru tanpa harus datang langsung untuk melakukan registrasi.

Dalam mendukung pembangunan sistem diatas maka peneliti bermaksud membangun sebuah sistem informasi yang berbasis *mobile* agar bisa digunakan dimana saja baik itu di PC atau Laptop ataupun smartphome yang didukung akses internet, sedangkan untuk metode pengembangan sistem yang dipakai adalah metode *eXtreme Programming* yang merupakan model yang fokus untuk pengembangan solusi yang lebih cepat dan efisien. Alasan peneliti menggunakan metode XP adalah karena sifat dari aplikasi yang di kembangkan dilakukan dengan cepat melalui tahapan-tahapan yang ada meliputi *Planning, Design, Coding* dan *Testing*.

Aplikasi yang akan dibangun bukan hanya dapat untuk melakukan pendaftaran kepada calon peserta baru melainkan memberikan informasi-informasi mengenai latihan kebugaran fisik dengan dukungan berbasis *web mobile*, yang dimana sistem tersebut akan diupload ke dalam *playstore* guna dapat di *download* oleh setiap user yang membutuhkan informasi latihan kebugaran fisik. Dengan adanya sistem berbasis *mobile* baik pihak Ampera dapat menyampaikan informasi mengenai kebugaran fisik lebih efisien. Serta peserta yang menggunakan sistem informasi ini dapat terbantu dalam menerima informasi kebugaran fisik lebih efisien, santai dan praktis. Bagi pihak Ampera dapat dengan praktis menyimpan data baik itu data peserta didik yang sudah terdata ataupun informasi latihan kebugaran fisik kedalam sistem yang lebih aman.

Dari uraian di atas maka peneliti bermaksud untuk membangun sebuah sistem yang dapat membantu Ampera (*Atheletic Movement Peformance Training*) dalam memudahkan peserta didik mencari informasi. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti berniat untuk mengambil judul "**Sistem Informasi Kebugaran Fisik Berbasis *Web mobile***".

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah diatas maka rumusan masalahnya adalah Bagaimana merancang sistem informasi kebugaran fisik berbasis *web mobile* dengan menggunakan metode *eXtreme Programming*

(XP), yang diharapkan dapat menjadi media informasi tentang kegiatan kebugaran fisik.

### **1.3. Batasan Masalah**

Untuk menghindari pembahasan tidak menyimpang dari rumusan masalah yang ada, maka penelitian ini di batasi hanya untuk Sistem Informasi Kebugaran Fisik Berbasis *Website Mobile*

1. Meliputi Informasi tentang Ampera (*Atheletic Movement Performance Training*),
2. Pendaftaran calon peserta didik pada Ampera,
3. Pemilihan Paket atau Program Latihan.

### **1.4. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berikut merupakan tujuan dan manfaat yang ada pada penelitian, yaitu:

#### **1.4.1. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini ialah ingin membangun sistem informasi kebugaran fisik berbasis *web mobile* menggunakan metode *eXtreme Programming (XP)*. Melakukan pengembangan model cara pembelajaran kebugaran fisik dengan media *web*. Serta membangun media informasi mengenai kebugaran fisik dan meningkatkan kebugaran untuk calon peserta didik.

#### **1.4.2. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik mendapatkan informasi dari Ampera (*Atheletic Movement Performance Training*),
2. Mempromosikan Ampera (*Atheletic Movement Performance Training*) bagi orang yang ingin mengikuti Tes TNI/POLRI, Sekolah Kedinasan, dan lain-lain,

3. Melatih peserta didik untuk meningkatkan kebugaran fisik dengan memanfaatkan Sistem Informasi Kebugaran Fisik Berbasis *Website Mobile*
4. Menyajikan gerakan dasar irama yang bisa dijadikan referensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Peserta didik dapat melihat *tutorial* mengenai kebugaran fisik dari *web mobile* yaitu bagaimana menkontrol berat badan.

### **1.5. Sistematika penulisan**

Sistematika ini secara garis besar dapat memberikan gambaran isi, yang berupa susunan bab dari hasil penelitian.

#### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini penulis menguraikan Latar Belakang penelitian, Perumusan Masalah penelitian, Tujuan dan Manfaat penelitian skripsi, Metodologi penelitian, serta Sistematika penelitian.

#### **BAB II LANDASAN TEORI**

Membahas tentang teori yang mendukung terhadap masalah yang dibahas dalam penyusunan penelitian skripsi ini yang terdiri dari pengertian teori yang dipakai, metode penelitian, metode pengembangan sistem dan penelitian terdahulu.

#### **BAB III ANALIS DAN PERANCANGAN**

Pada bab ini menjelaskan mengenai Metode pengumpulan data, Metode penelitian, Lokasi, Waktu, Teknik Analisis serta Pemodelan sistem dalam membangun sistem dan perancangan sistem yang berguna sebagai acuan dalam pembangunan sebuah sistem

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menguraikan tentang implementasi sistem secara detail. Sesuai dengan rancangan dan berdasarkan komponen, *tools*, atau bahasa pemrograman yang dipakai.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini menguraikan tentang beberapa kesimpulan dari permasalahan pada bab-bab sebelumnya serta memberikan pengembangan saran untuk pengembangan sistem selanjutnya.

