

MEDIA INFORMASI PERAGA ALAT *FITNESS* BERBASIS MULTIMEDIA

Rosmiati¹⁾ Bayu Pratama Nugroho²⁾ Susi Hendartie³⁾ Sulistyowati⁴⁾ Rudini⁵⁾
Sistem Informasi^{1, 2 & 3)} Teknik Informatika^{4 & 5)} - STMIK Palangkaraya
fayadhah@gmail.com¹⁾ bayupratamanugroho@yahoo.com²⁾

ABSTRACT

Fitness sports is one of the most popular sports by today's society, even fitness has become a people's lifestyle. But not everyone can make fitness a healthy lifestyle due to limited knowledge and knowledge about the world of fitness itself. This has been anticipated by providers of fitness sports venues. By providing the services of several trainers who help customers in running fitness properly and correctly. However, to be able to use the services of a Personal Trainer provided by the place provider requires a large amount of money. Another obstacle when doing fitness activities is the lack of understanding of good and correct fitness movements so that participants make the wrong movements during exercise so that they are not healthy and the ideal body is obtained but muscle injury due to incorrect fitness training patterns that are applied, this is because some customers do not use the services of a Personal Trainer. The problem of this research is how to design and manufacture a software in the form of multimedia-based information media for fitness equipment, which can provide information about usability, images, animations, and video demonstrations of fitness equipment. The purpose of making this program is as a media demonstration of how to use fitness equipment properly and correctly to help fitness customers use Macromedia Flash. The final result of this research is the application of multimedia-based fitness equipment demonstration media information as a fitness equipment demonstration media that can be used by fitness instructors or customers for fitness activities..

Keywords : *Information Media, Displays, Multimedia*

ABSTRAK

Olahraga *fitness* merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat saat ini, bahkan olahraga *fitness* sudah menjadi gaya hidup masyarakat. Namun tidak semua orang dapat menjadikan *fitness* sebagai gaya hidup sehat dikarenakan keterbatasan ilmu dan pengetahuan tentang dunia *fitness* itu sendiri. Hal ini telah diantisipasi oleh para penyedia tempat olahraga *fitness*. Dengan menyediakan jasa beberapa Trainer yang membantu pelanggan dalam menjalankan *fitness* secara baik dan benar. Akan tetapi untuk dapat menggunakan jasa *Personal Trainer* yang disediakan oleh penyedia tempat membutuhkan biaya yang cukup besar. Kendala lain pada saat melakukan kegiatan *fitness* adalah kurang pemahannya gerakan *fitness* yang baik dan benar sehingga peserta melakukan gerakan-gerakan yang salah pada saat latihan sehingga bukan sehat dan tubuh ideal yang didapatkan akan tetapi cedera otot karena salahnya pola latihan *fitness* yang diterapkan, hal ini dikarenakan sebagian pelanggan tidak menggunakan jasa *Personal Trainer*. Permasalahan dari penelitian ini adalah bagaimana proses perancangan dan pembuatan sebuah perangkat lunak berupa media informasi peraga alat *fitness* berbasis multimedia, yang dapat memberikan informasi tentang kegunaan, gambar, animasi, dan video peragaan alat-alat *fitness*. Tujuan pembuatan program ini adalah sebagai media bantu peragaan cara penggunaan alat-alat *fitness* dengan baik dan benar guna membantu pelanggan *fitness* menggunakan Macromedia Flash. Hasil akhir dari penelitian ini adalah berupa aplikasi media informasi peraga alat *fitness* berbasis multimedia sebagai media peragaan alat *fitness* yang dapat digunakan oleh instruktur atau pelanggan *fitness* untuk kegiatan *fitness*.

Kata Kunci : *Media Informasi, Peraga, Multimedia*

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat adalah olahraga angkat beban (*fitness*) dan saat ini *fitness* telah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat urban di dunia, khususnya di Indonesia. Slogan awal dengan hidup sehat yang dipromosikan oleh pemerintah tampaknya telah dipahami oleh masyarakat Indonesia. Namun tidak semua orang dapat menjadikan *fitness* sebagai gaya hidup sehat dikarenakan keterbatasan ilmu dan pengetahuan tentang dunia *fitness* itu sendiri, hal ini telah diantisipasi oleh para penyedia tempat olahraga *fitness*. Pada Bouldy *Fitness* menyediakan jasa beberapa *Personal Trainer* yang membantu pelanggan dalam menjalankan *fitness* secara baik dan benar. Akan tetapi untuk dapat menggunakan jasa

Personal Trainer yang disediakan oleh penyedia tempat membutuhkan biaya yang cukup besar, sehingga banyak pelanggan pemula yang memilih melakukan gerakan *fitness* secara mandiri dan sembarangan, hal ini dapat mengakibatkan cedera otot karena peserta *fitness* dapat melakukan gerakan-gerakan yang salah pada saat latihan sehingga bukan sehat dan tubuh ideal yang didapatkan akan tetapi cedera otot karena salahnya pola latihan *fitness* yang diterapkan. Kendala selanjutnya adalah mengenai tips dan trik membentuk tubuh *SixPack*, hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak pelanggan pemula yang tidak mengetahui tips dan trik cara mengolah tubuh *SixPack*. Kendala selanjutnya adalah mengenai konsistensi program latihan, hasil penelitian juga masih

banyak pelanggan pemula sering absen pada program latihan dan menyatakan mereka lupa dengan program latihan *fitness*.

Beranjak dari permasalahan tersebut, maka akan dibuat sebuah perangkat lunak berupa Media Informasi Peraga Alat *Fitness* Berbasis Multimedia yang dapat membantu para pelanggan *fitness* Bouldy *Fitness* Palangkaraya yang tidak menggunakan jasa *Personal Trainer*. Dengan adanya aplikasi ini nanti, diharapkan dapat meminimalisir biaya sewa *Personal Trainer* juga diharapkan mampu memberikan informasi yang berkualitas yang dapat membantu masyarakat awam dalam melakukan gerakan *fitness* dengan baik dan benar.

KAJIAN TEORI

Informasi

Menurut Wahyono (2004:12), informasi adalah hasil dari pengolahan data menjadi yang lebih berguna bagi yang menerimanya yang menggambarkan suatu kejadian-kejadian nyata dan data digunakan sebagai alat bantu pengambilan suatu keputusan.

Menurut Sutedjo (2002:12), informasi adalah merupakan hasil pengolahan data atau fakta yang dikumpulkan dengan cara tertentu. Informasi disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami dan merupakan pengetahuan yang relevan yang dibutuhkan untuk menambah wawasan bagi pemakainya guna mencapai suatu tujuan.

Konsep Dasar Alat Peraga

Menurut Sudjana (2002 :59) alat peraga adalah suatu alat yang dapat diserap oleh mata dan telinga dengan tujuan membantu guru agar proses belajar mengajar siswa lebih efektif dan efisien.

Definisi *Fitness*

Menurut Ahrizani (2010) *Fitness* adalah kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin.

Multimedia

Multimedia adalah pemanfaatan komputer untuk membuat dan menggabungkan teks, grafik, suara, video dengan menggunakan tool yang memungkinkan pemakai berinteraksi, berkreasi, dan berkomunikasi (Hoststetter dalam Prastyo 2012).

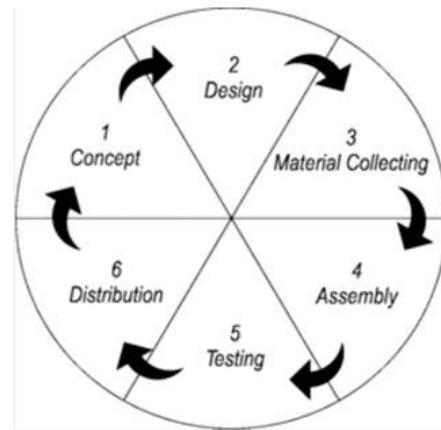
Multimedia terdiri dari beberapa komponen, yaitu :

- a. Teks
- b. *Images*
- c. Animasi
- d. Suara
- e. *Interactive Link* :
 - Informasi Linier;
 - Informasi Nonlinier

METODE PENGEMBANGAN MULTIMEDIA

Dalam penelitian ini metode pengembangan sistem yang dipakai adalah metode pengembangan aplikasi multimedia.

Menurut Luther-Sutopo (2013:23) pengembangan sistem multimedia dilakukan berdasarkan enam tahap yaitu : *Concept*, *Design*, *Material collecting*, *Assembly*, *Testing*, dan *Distribution* seperti gambar berikut.



Gambar 1. Metodologi Pengembangan Multimedia
(Sumber : Luther-Sutopo 2013)

- a. *Concept* (Konsep)

Dalam tahap ini adalah menentukan tujuan dari penelitian, termasuk identifikasi *audiens*, macam aplikasi (presentasi, interaktif, dan lain-lain), tujuan aplikasi (informasi, hiburan, pelatihan, dan lain-lain) dan spesifikasi umum.
- b. *Design* (Desain)

Dalam tahap ini membuat spesifikasi secara rinci mengenai arsitektur proyek, serta gaya dan kebutuhan material untuk proyek spesifikasi secara rinci mengenai desain peta materi, yang terdiri dari desain story board dan struktur menu aplikasi.
- c. *Material Collecting* (Pengumpulan Materi)

Dalam tahap ini melakukan pengumpulan bahan yang sesuai dengan kebutuhan yang dikerjakan. Bahan-bahan tersebut, antara lain berupa gambar, foto, animasi, video, suara, teks, dan lain-lain yang diperlukan pada tahap berikutnya yaitu tahap pembuatan.
- d. *Assembly* (Pembuatan)

Dalam tahap ini dilakukan pembuatan semua objek atau bahan multimedia. Pembuatan aplikasi didasarkan pada tahap perancangan sistem, struktur navigasi atau diagram objek media peragaan.
- e. *Testing* (Pengujian)

Dalam tahap ini dilakukan pengujian program dengan menjalankan aplikasi dan melihat apakah ada kesalahan atau tidak. Fungsi dari tahap ini adalah melihat hasil pembuatan aplikasi apakah sesuai dengan yang diharapkan atau tidak.
- f. *Distribution* (Distribusi)

Dalam tahap ini akan dilakukan penyebaran aplikasi dalam bentuk *softcopy* kepada pelanggan *fitness* dan kepada Bouldy *Fitness* Palangka Raya.

DESAIN SISTEM

Pada tahapan ini terdiri dari beberapa desain, yaitu :

Desain Story Board

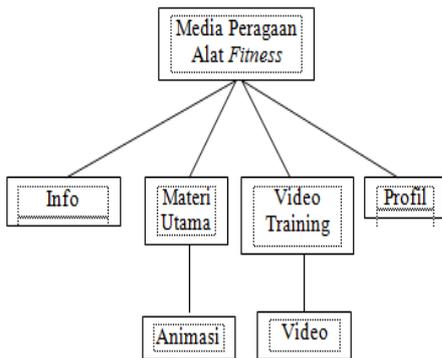
Gambar berikut merupakan desain story board Menu Utama :

VISUAL	SKETSA	AUDIO
Menu Utama : Disertai video latar program Efek : <ul style="list-style-type: none"> Efek kilatan pada logo program Efek kelap kelip pada tombol <i>intro</i> Durasi : Tidak terbatas		Musik Latar : Mp3

Gambar 2. Story Board Menu Utama

Desain Peta Materi

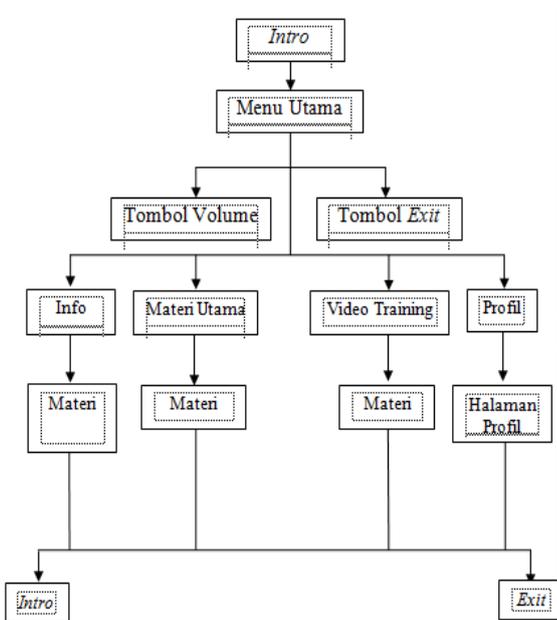
Adapun peta materi aplikasi peragaan yang akan ditampilkan dapat dilihat seperti gambar berikut :



Gambar 3. Peta Materi Media Peragaan Alat Fitness

Desain Struktur Menu Program

Struktur menu aplikasi ini dapat dilihat seperti gambar berikut :



Gambar 4. Struktur Menu Media Peragaan Alat Fitness

PEMBAHASAN

Menu utama pada animasi ini menampilkan beberapa menu yaitu menu tampilan awal (*intro*), menu utama, menu info, menu materi utama, menu video training, dan menu profil. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 5. Tampilan Menu Utama

Sub Menu Info

Untuk mengakses sub menu info, pengguna terlebih dahulu memilih menu info setelah itu sub menu info ditampilkan pada layar, pengguna kemudian memilih salah satu dari daftar sub-sub menu yang ada menampilkan sub-sub menu yang telah dipilih.



Gambar 6. Tampilan Sub Menu Info

a. Sub-sub Menu Program Fitness



Gambar 7. Sub-Sub Menu Program *Fitness*

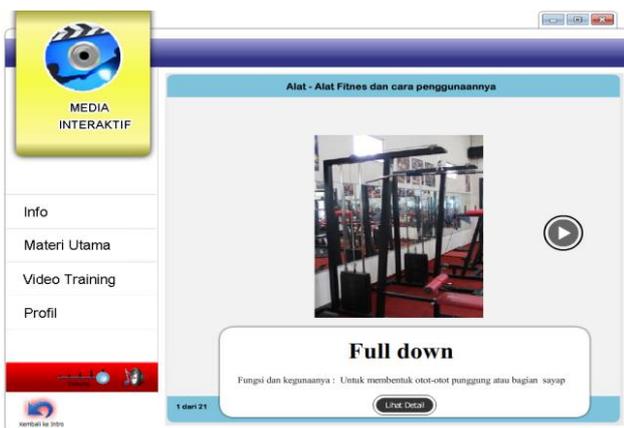
b. Sub-sub Menu Tips dan Trik



Gambar 8. Sub-Sub Menu Tips dan Trik

Sub Menu Materi Utama

Untuk dapat mengakses menu animasi pada aplikasi ini, pengguna terlebih dahulu memilih menu materi utama pada halaman menu materi utama kemudian akan ditampilkan gambar dan keterangan alat sebelum menampilkan animasi.



Gambar 9. Tampilan Sub Menu Materi Utama

Tampilan Animasi

Berikut salah satu contoh tampilan materi animasi



Gambar 10. Tampilan Animasi

Video Training

Untuk melihat Video Peragaan alat *fitness* pengguna terlebih dahulu memilih menu video training maka akan menampilkan video peragaan.



Gambar 11. Tampilan Sub Menu Video Training

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh yaitu telah berhasil dibangun sebuah Media Informasi Alat Peraga *Fitness* Berbasis Multimedia yang dapat memberikan informasi tentang dunia *fitness* yang menarik, mudah digunakan, dan mudah dipahami.

SARAN

Dalam pengembangan selanjutnya terdapat saran-saran sebagai berikut :

- Aplikasi ini dapat dikembangkan berbasis *mobile*.
- Informasi alat-alat *fitness* perlu diperbanyak jika terdapat alat-alat *fitness* generasi terbaru.

PUSTAKA ACUAN

Agus Setiadharna. 2015. *Belajar Cepat Macromedia Flash MX*. Dinamika Ilmu Jakarta.

- Departemen Penelitian dan Pengembangan, 2014, *Seri Panduan Lengkap Macromedia Flash MX 2014*, Andi Madiun.
- Dopensius. 2015. *Media Game Edukatif Pelajaran Geografi Berbasis Peta Untuk Tingkat SMP Menggunakan Macromedia Flash*.
- Koesendang, P. 2016. Aplikasi Game Edukatif Pembelajaran Biologi Untuk Siswa SMP Menggunakan Macromedia Flash 8.
- Novan Andre Prastyo 2015. Pembuatan Video Profil Tiga Dimensi (3D) Sentra Ponsel Kudus.
- Sutopo, Ariesto Hadi. 2018. *Multimedia Interaktif Dengan Flash*, Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Qamaruzzaman, M, H., Sutami, S., & Sam'ani, S. (2021). *Rancang bangun informasi obat tradisional kalimantan dengan permodelan air terjun berbasis android*. Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains, 10(1), 80-89.
<http://dx.doi.org/10.31571/saintek.v10i1.2567>
- Sam'ani. Rosmiati., Haris, F. 2018. *Rancang Bangun Sistem Penjualan Berbasis WEB (Studi Kasus Toko Fauzi Palangka Raya)*. Jurnal Sains Komputer dan Teknologi Informasi. Vol 3 Issue 2 e-ISSN 2655-7460. <https://doi.org/10.33084/jsakti.v3i2.2197>.
- Sam'ani, Sutami and Qamaruzzaman, M. H. (2019). *Implementasi Aplikasi Pembelajaran Untuk Anak Berbasis Android*. Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 2 No 2, p. 106. doi: 10.31604/jpm.v2i2. 106-110.