

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembuatan aplikasi *Sporty Guide* dari analisis dan perancangan sampai pada pengujian sistem yang telah dibangun, dapat disimpulkan menjadi beberapa poin, antara lain:

1. Aplikasi *Sporty Guide* merupakan sebuah aplikasi berbasis android yang dibuat guna membantu memudahkan penggunanya untuk menurunkan berat badan dengan cara melakukan pencatatan perhitungan kalori harian dari makanan dan minuman yang dikonsumsi juga olahraga kalistenik yang dilakukan.
2. Perangkat yang kompatibel untuk menginstall aplikasi *Sporty Guide* ini adalah *smartphone* berbasis android dengan versi minimal 8.0 (Oreo).
3. Aplikasi *Sporty Guide* berbasis android berhasil dibuat dan dapat dipakai guna memudahkan pencatatan terhadap perhitungan kalori harian dan perhitungan repetisi olahraga didukung dengan data kuesioner mengenai tingkat kepuasan responden yang positif terhadap aplikasi sebesar 85%.

B. Saran

Dari hasil yang didapat setelah membangun aplikasi *Sporty Guide* mulai dari tahap analisis dan perancangan hingga implementasi, terdapat beberapa saran untuk meningkatkan kualitas aplikasi *Sporty Guide*, antara lain:

1. Kualitas aplikasi terhadap perhitungan repetisi dapat dikembangkan dengan memanfaatkan *incremental learning* seiring penggunaan aplikasi.
2. Kualitas antar muka dan bahasa dapat dikembangkan agar menjadi lebih konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Ika, "Ini Alasan Kenapa Menjaga Kesehatan Sama dengan Menjaga Keuangan," *Kompas.com*, pp. 1–8, 2016.
- [2] T. Lobstein, R. Jackson-Leach, J. Powis, H. Brinsden, and M. Gray, *World Obesity Atlas 2023*, no. March. World Obesity Federation, 2023.
- [3] S. M. Fruh, "Obesity: Risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management," *J. Am. Assoc. Nurse Pract.*, vol. 29, pp. S3–S14, 2017, doi: 10.1002/2327-6924.12510.
- [4] M. Roifah and T. Jatmiko, "PENGARUH KALISTENIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN DI STELLAR POWERHOUSE," *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., pp. 130–136, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42049>.
- [5] J. L. Duda, L. Chi, M. L. Newton, M. D. Walling, and Et Al, "Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport.," *Int. J. Sport Psychol.*, vol. 26, no. 1, pp. 40–63, 1995, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/229108782_Task_and_Ego_Orientation_and_Intrinsic_Motivation_in_Sport.
- [6] K. Haralabos, A. Ioannis, B. Evaggelos, and L. Athanasios, "The effect of task and ego orientation to athletic identity and anti social behavior of students and athletes," *J. Hum. Sport Exerc.*, vol. 11, no. 2, pp. 311–318, 2016, doi: 10.14198/jhse.2016.112.04.
- [7] F. Liantoni, "Klasifikasi Daun Dengan Perbaikan Fitur Citra Menggunakan Metode K-Nearest Neighbor," *J. Ultim.*, vol. 7, no. 2, pp. 98–104, 2016, doi: 10.31937/ti.v7i2.356.
- [8] M. Mustika, E. P. A. Sugara, and M. Pratiwi, "Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif dengan Menggunakan Metode Multimedia

- Development Life Cycle,” *J. Online Inform.*, vol. 2, no. 2, p. 121, 2018, doi: 10.15575/join.v2i2.139.
- [9] S. Kothari, “Yoga Pose Detection and Classification Using Deep Learning,” *Int. J. Sci. Res. Comput. Sci. Eng. Inf. Technol.*, pp. 160–184, 2020, doi: 10.32628/cseit206623.
- [10] R. R. Kanase, A. N. Kumavat, R. D. Sinalkar, and S. Somani, “Pose Estimation and Correcting Exercise Posture,” *ITM Web Conf.*, vol. 40, p. 03031, 2021, doi: 10.1051/itmconf/20214003031.
- [11] S. Haque, A. S. A. Rabby, M. A. Laboni, N. Neehal, and S. A. Hossain, *ExNET: Deep Neural Network for Exercise Pose Detection*, vol. 1035, no. July. Springer Singapore, 2019.
- [12] C. Rahmad, E. Rohadi, and R. A. Lusiana, “Authenticity of money using the method KNN (K-Nearest Neighbor) and CNN (Convolutional Neural Network),” *IOP Conf. Ser. Mater. Sci. Eng.*, vol. 1073, no. 1, p. 012029, 2021, doi: 10.1088/1757-899x/1073/1/012029.
- [13] H. Supriyadi, T. Rustiadi, and T. Soenyoto, “Android-Based Physical Fitness Assessment Application for Student of Senior High School 1 Kudus,” *Android-Based Phys. Fit. Assess. Appl. Student Sr. High Sch. 1 Kudus*, vol. 10, no. 2, pp. 171–176, 2021, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- [14] S. S. Jagtap and D. B. Hanchate, “Development of Android Based Mobile App for PrestaShop eCommerce Shopping Cart (ALC),” *Int. Res. J. Eng. Technol.*, vol. 4, no. 7, pp. 2248–2254, 2017, [Online]. Available: <https://irjet.net/archives/V4/i7/IRJET-V4I7460.pdf>.
- [15] L. D. Asih and M. Widyastiti, “Meminimumkan Jumlah Kalori Di Dalam Tubuh Dengan Memperhitungkan Asupan Makanan Dan Aktivitas Menggunakan Linear Programming,” *J. Ekol.*, vol. 16, no. 1, pp. 38–44, 2016, [Online]. Available:

<https://journal.unpak.ac.id/index.php/ekologia/article/view/61/40>.

- [16] K. Poti and J. A. Upadhye, "Effect of calisthenics workouts for weight loss and flexibility," *Int. J. Physiol. Nutr. Phys. Educ.*, vol. 5, no. 1, pp. 13–15, 2019, [Online]. Available: www.journalofsports.com.
- [17] S. May, "10-Minute Tabata HIIT It With This Total-Body Tabata Warmup : Jumping Jack," 2018. <https://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/45332987/image/45480227/Warmup-Jumping-Jack>.
- [18] Australian Fitness Academy, "How To Push Up: Proper Bodyweight Push Up Technique," 2017. <https://www.fitnesseducation.edu.au/Blog/Personal-Training/How-To-Push-Up-Proper-Bodyweight-Push-Up-Technique/>.
- [19] C. Freytag, "How to do an Inch Worm," 2022. <https://gethealthyu.com/exercise/inch-worm/>.
- [20] M. Batta, "Machine Learning Algorithms - A Review," *Int. J. Sci. Res. (IJ)*, vol. 9, no. 1, pp. 381-undefined, 2020, doi: 10.21275/ART20203995.
- [21] S. Bose, "a Comparative Study: Java Vs Kotlin Programming in Android Application Development," *Int. J. Adv. Res. Comput. Sci.*, vol. 9, no. 3, pp. 41–45, 2018, doi: 10.26483/ijarcs.v9i3.5978.
- [22] S. Albawi, T. A. Mohammed, and S. Al-Zawi, "Understanding of a convolutional neural network," *Proc. 2017 Int. Conf. Eng. Technol. ICET 2017*, vol. 2018-Janua, no. April 2018, pp. 1–6, 2018, doi: 10.1109/ICEngTechnol.2017.8308186.
- [23] "Pose Detection." <https://developers.google.com/ml-kit/vision/pose-detection> (accessed Dec. 06, 2021).