

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan membahas uraian singkat hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan topik penelitian, *review* aplikasi-aplikasi yang sejenis dengan aplikasi *fitness* yang dibangun, serta perbandingan fitur dengan aplikasi-aplikasi yang sudah ada.

II.1 Tinjauan Pustaka

(Ayu Pramyta, 2008) mengembangkan aplikasi untuk mengatur pola hidup sehat berbasis android, aplikasi ini merupakan aplikasi berbasis multimedia yang diperuntukan bagi umum. Dengan aplikasi ini, diharapkan Pengguna aplikasi dapat diberikan wawasan dan informasi mengenai cara pola hidup sehat dan dapat menjaga kesehatan tubuh. Aplikasi ini dibangun dengan menggunakan Eclipse dengan bahasa pemrograman Java.

(Odilia, Lasrina 2008) perbandingan pengaruh *weight training* dengan senam aerobik terhadap penurunan kadar lemak tubuh, Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya berolahraga untuk kesehatan guna meningkatkan derajat hidup manusia dalam menunjang semua aktivitas hidupnya. Olahraga kesehatan merupakan bentuk aktivitas yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi penyakit-penyakit non infeksi yang disebabkan oleh kurangnya gerak. Seperti halnya penyakit jantung (kardiovaskular) dan obesitas yang merupakan penyakit yang timbul karena pola makan yang

tidak sehat serta kurangnya aktivitas gerak dalam keseharian. Pola makan yang tidak sehat, seperti halnya mengkonsumsi makanan berlemak tinggi dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya kegemukan atau obesitas. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan cara yang efektif guna menurunkan kadar lemak dalam tubuh. Dengan pengaturan olahraga yang tepat maka hal tersebut dapat teratasi, diantaranya dengan melakukan olahraga *weight training* dan senam aerobik yang dewasa ini sudah dikenal oleh masyarakat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *weight training* dan senam aerobik dalam mengurangi jumlah kadar lemak dalam tubuh. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *body fat hydration monitor*, yaitu alat ukur digital yang digunakan untuk mengukur jumlah kadar lemak dalam tubuh (*body fat*). Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis statistik, diperoleh kesimpulan bahwa *weight training* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan senam aerobik terhadap penurunan jumlah kadar lemak dalam tubuh. Penurunan jumlah kadar lemak tubuh yang optimal bukan hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras saja, akan tetapi yang paling penting adalah kualitas dari program latihan yang dijalannya.

(Maulana Indra 2007), membangun aplikasi panduan fitness untuk pemula berbasis web. Panduan *fitness* dijelaskan menggunakan gambar untuk mengetahui gerakan-gerakan fitness. Aplikasi ini dibangun untuk memberikan wawasan mengenai fitness dan diharapkan aplikasi ini dapat membantu pengguna yang *hobby* berolahraga untuk membentuk tubuh yang ideal. Aplikasi ini dibuat dengan

menggunakan perangkat lunak Notepad++ dengan menggunakan bahasa pemrograman PHP.

(Putra 2010), membangun aplikasi pembelajaran anatomi tubuh manusia berbasis multimedia, yang menyertai mini game dimana dalam hal ini dikhususkan mengenai anatomi tubuh manusia. Dari media pembelajaran tersebut yang diharapkan dapat membantu user untuk lebih mengenal dan memahami anatomi tubuh manusia, dalam hal ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam belajar mata pelajaran biologi tentang anatomi tubuh manusia. Aplikasi ini dibuat dengan menggunakan perangkat lunak Adobe Flash 8.

Pada tabel 2.1 di bawah dapat dilihat perbandingan aplikasi yang dibangun oleh penulis dengan aplikasi yang sudah ada.

Tabel 2.1. Tabel Perbandingan

| No. | Item Perbandingan | Ayu Pramyta (2008) | Maulana Indra (2007) | Billy (2013)* |
|-----|---|---|--|---|
| 1 | Topik | aplikasi untuk mengatur pola hidup sehat berbasis android | aplikasi panduan fitness untuk pemula berbasis web | Pembangunan Aplikasi Fitness Berbasis Windows Phone 8 |
| 2 | Dapat berjalan di piranti Windows Phone 8 | Tidak | Tidak | Ya |
| 3 | Pengaksesan membutuhkan koneksi internet | Tidak | Ya | Ya, untuk menampilkan peta |
| 4 | Menggunakan aspek multimedia | Ya | Ya | Ya |