

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Celsy Fitness Center* memiliki banyak *member* aktif, adapun beberapa dari mereka yang awam dan baru mencoba olahraga angkat beban dengan tujuan akhir yang berbeda-beda, kebanyakan dari mereka merupakan pelajar sekolah dan mahasiswa. *Member Celsy Fitness Center* mencakup semua kalangan mulai dari anak muda hingga orang dewasa maupun usia lanjut, pengelolaan *member* baru dan lama serta perpanjangan *membership* cukup sulit, karena data buku sering kali mudah hilang dan sobek sehingga membuat pengelola *Celsy Fitness Center* kesulitan dalam mendata anggota aktif.

*Fitness Center* merupakan suatu tempat yang dituju untuk melakukan kegiatan berolahraga, kebanyakan *Fitness Center* saat ini berada di dalam ruangan (*indoor*) membuat masyarakat tertarik karena olahraga dapat dilakukan tanpa perlu memikirkan cuaca di luar yang panas ataupun hujan dan juga kecenderungan masyarakat yang ingin berolahraga untuk merubah bentuk tubuh menjadi lebih baik, *Fitness Center* menyediakan fasilitas untuk olahraga angkat beban dan kardiovaskular yang mana sangat cocok untuk menunjang proses pencapaian *body goals* yang diharapkan jika dibandingkan dengan jenis olahraga yang lain.

Tidak hanya tempat olahraga yang nyaman saja yang menjadi faktor pendukung seseorang mencapai *body goals* nya, namun juga peran dari seorang pelatih atau orang yang berpengalaman dalam pembentukan tubuh ideal pun tidak kalah penting, karena sering kali motivasi untuk mencapai tujuan awal menghilang di pertengahan proses dikarenakan tidak ada *progress* yang signifikan dari latihan yang sudah dilakukan, itu disebabkan karena tidak adanya arahan yang tepat.

Untuk mencapai tubuh ideal atau tubuh yang diimpikan, ada 3 faktor yang harus dipenuhi yaitu olahraga, nutrisi dan istirahat, kebanyakan orang hanya fokus berolahraga saja tanpa memikirkan 2 faktor penunjang lainnya. Adanya Pelatih atau

*Personal Trainer*, mereka akan mengarahkan ke 3 faktor tersebut agar bisa semaksimal mungkin dapat terpenuhi.

Namun biaya yang harus dikeluarkan untuk menyewa seorang *Personal Trainer* tidak sedikit maka tidak semua orang mampu untuk mendapatkan bantuan dari seorang *Personal Trainer*.

Maka dari itu, dibutuhkan suatu sistem yang dapat mengarahkan *member* untuk mencapai *body goals* nya selayaknya seorang pakar ahli dibidang tersebut yakni *Personal Trainer*. Oleh sebab itu peneliti ingin mengangkat judul “Pembangunan Aplikasi Sistem Pakar Pola Latihan dan Asupan untuk mencapai *Body Goals* menggunakan metode *Forward Chaining* ( Studi Kasus : *Celsy Fitness Center Bandung* )” sebagai judul skripsi ini.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang didapat adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara memberikan informasi mengenai program latihan yang harus dilakukan dan informasi mengenai asupan yang tepat untuk mencapai *Body Goals*. untuk masyarakat awam
2. Bagaimana membangun aplikasi yang dapat mewakili pengetahuan seorang pakar

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis jelaskan, diperlukan Batasan masalah agar tidak menyimpang dari apa yang telah direncanakan sehingga tujuan sebenarnya dapat dicapai. Maka penelitian dibatasi dengan beberapa hal, yaitu :

1. Aplikasi ini memiliki sistem pengelolaan data Makanan, data Gerakan Latihan, data Program Latihan, dan data Pengguna Aplikasi, rekomendasi Makanan dan Pola Latihan serta prediksi waktu yang dihabiskan untuk mencapai *body goals* nya

2. Aplikasi ini menggunakan *input* manual pada aplikasi oleh *member* sendiri tanpa bantuan dari alat (timbangan atau alat pengukur massa tubuh lainnya)
3. Aplikasi ini sebagai pembuat keputusan tanpa adanya sistem pelacakan riwayat (*progress/tracking*).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui informasi mengenai program latihan yang harus dilakukan dan informasi mengenai asupan yang tepat untuk mencapai *Body Goals* diperlukan wawancara kepada Pakar yang ahli dibidang olah tubuh.
2. Membuat aplikasi Sistem Pakar Pola Latihan dan Asupan Makanan untuk mencapai *body goals* berbasis web yang dapat diakses oleh seluruh masyarakat

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian Pembangunan Aplikasi Sistem Pakar Pola Latihan dan Asupan untuk mencapai *Body Goals* menggunakan metode *Forward Chaining* ( Studi Kasus : *Celsy Fitness Center Bandung* ) adalah sebagai berikut ini :

1. Mendapatkan informasi mengenai program latihan yang harus dilakukan dan informasi mengenai asupan yang tepat untuk mencapai *Body Goals*
2. Mengurangi pengeluaran tambahan, karena dapat mengetahui informasi mengenai program latihan yang harus dilakukan dan informasi mengenai asupan yang tepat untuk mencapai *Body Goals* tanpa jasa seorang *personal trainer*

#### **1.6 Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan penelitian tugas akhir ini terdiri dari pokok-pokok permasalahan yang terdiri dari lima bab dan beberapa sub bab, yaitu :

**BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini berisi uraian latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

**BAB II : LANDASAN TEORI**

Bab ini menjelaskan teori-teori dasar yang diambil berupa kutipan buku ataupun definisi yang diperoleh dari beberapa sumber untuk digunakan sebagai acuan dari tugas akhir ini.

**BAB III : OBJEK DAN METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini berisikan mengenai tempat atau objek penelitian yang penulis teliti beserta metodologi yang digunakan penulis seperti observasi, wawancara dan studi literatur.

**BAB IV : ANALISA DAN PERANCANGAN**

Bab ini menguraikan tentang hasil analisa, gambaran umum dari sistem informasi yang dibuat dan metode yang digunakan serta perancangan dalam pembangan sistem.

**BAB V : IMPLEMENTASI DAN PENGUJIAN**

Bab ini berisi tahapan implementasi aplikasi yang telah dibuat, serta metode pengujian aplikasi yang digunakan serta hasil akhir dari penelitian ini.

**BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini berisi kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran yang diberikan penulis terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Berisikan sumber pengetahuan dan landasan teori yang menunjang laporan penelitian ini.