

Daftar Isi

Daftar Isi	ii
Daftar Gambar	v
Daftar Tabel	vii
Daftar Simbol.....	ix
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Maksud dan Tujuan.....	3
1.4 Batasan Masalah	4
1.5 Metodologi Penelitian.....	4
1.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	4
1.5.2 Metode Pembangunan Perangkat Lunak	5
1.6 Sistematika Penulisan	7
BAB 2	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pengertian Olahraga	8
2.3 Manfaat Memiliki Kebugaran Jasmani	10
2.4 Prinsip – Prinsip Kebugaran Jasmani.....	10
2.5 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
2.5.1 Daya Tahan Paru-Jantung	13
2.5.2 Kekuatan dan Daya Tahan Otot.....	14
2.5.3 Kelenturan Tubuh	15
2.5.4 Komposisi Tubuh.....	15

2.5.5	Status Gizi	16
2.6	Flowchart (Diagram Alur).....	16
2.7	ExerciseDB API.....	19
2.8	Pengertian Android	20
2.8.1	Sejarah Android	20
2.9	Android Studio	22
2.10	Java.....	23
2.11	Firebase.....	23
2.12	Unified Modelling Language (UML).....	24
2.13	Activity Diagram	25
2.14	Use Case Diagram	26
2.15	Class Diagram.....	27
2.15	JSON.....	29
BAB 3	30
ANALISIS DAN PERANCANGAN SISTEM	30
3.1	Analisi Sistem	30
3.1.1	Analisis Masalah.....	30
3.1.2	Analisis Sistem yang Berjalan	30
3.1.3	Analisis Teknologi yang Digunakan.....	32
3.1.4	Analisis Menghitung Kalori Tubuh	34
3.1.5	Analisis Arsitektur Sistem	36
3.2	Analisis Kebutuhan Non Fungsional	37
3.2.1	Analisis Kebutuhan Perangkat Keras.....	38
3.2.2	Analisis Kebutuhan Perangkat Lunak.....	39
3.2.3	Analisis Pengguna.....	40
3.3	Kebutuhan Fungsional.....	40
3.3.1	Use Case Diagram.....	40