

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pandemi virus corona yang telah berlangsung sejak awal tahun 2020 telah mengubah gaya hidup dari setiap orang. Walaupun kita sudah boleh beraktifitas dengan protokol kesehatan, pandemi ini membuat banyak orang berada di rumah saja dan tidak olahraga sehingga mengalami kenaikan berat badan. Ada juga yang ingin melakukan olahraga fitness namun tidak tahu jenis latihan apa yang harus dilakukan. Pencegahan kelebihan berat badan untuk mendapatkan tubuh yang ideal dapat dilakukan dengan olahraga. Melakukan olahraga secara rutin dapat membantu dalam membakar kalori berlebih yang tidak dapat kita pangkas dengan melakukan diet saja, salah satunya adalah dengan berlatih di pusat kebugaran.

Menurut Brian (2003) dalam Hasyim A,W (2010) Latihan fitness merupakan kombinasi pada kapasitas aerobik, kekuatan dan juga daya tahan dari otot yang dapat meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup (kebugaran). *Fitness* biasanya identik dengan latihan dengan kategori angkat beban, fitness ialah olahraga aerobik yang dalam pembakaran lemak dan penambahan massa otot nya cepat atau hanya untuk melatih kebugaran.

Latihan fitness terbagi menjadi dua jenis, yaitu latihan angkat beban dan latihan kardio. Latihan ini bertujuan untuk melatih dan membangun massa otot serta membakar lemak pada bagian tubuh tertentu. Dengan mempunyai massa otot yang lebih besar, maka metabolisme tubuh kita secara otomatis akan menjadi lebih bagus, yaitu tubuh akan membakar lebih banyak kalori ketika kita mempunyai

massa otot yang lebih besar. Sebagian besar orang yang baru memulai latihan fitness merasa kesulitan saat pertama kali menggunakan alat latihan di gym karena belum memahami cara dan fungsinya (Wibowo, 2016).

Weighted Product merupakan salah satu contoh dari metode penyelesaian yang ada pada sistem pendukung keputusan. Weighted Product melakukan evaluasi beberapa alternatif pada beberapa atribut ataupun kriteria, dimana tiap atribut tersebut tidak saling bergantung satu sama lain. Yoon (Kusumadewi, 2006), menyatakan bahwa Weighted Product memakai teknik perkalian dalam menghubungkan antar rating atribut, dimana rating tiap atribut tersebut akan dipangkatkan dengan bobot atribut terkait.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang dipilih adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana merancang dan membangun sistem rekomendasi latihan fitness menggunakan Weighted Product berbasis web yang dapat membantu user mendapat rekomendasi latihan fitness?
2. Bagaimana hasil evaluasi dari sistem rekomendasi latihan fitness menggunakan model Technology Acceptance Model (TAM) dan Skala Likert?

## **1.3. Batasan Masalah**

Agar pembahasan penelitian tidak menyimpang dari latar belakang dan rumusan masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Sistem melakukan analisis dengan meminta user menginput data berupa berat badan, tinggi badan, split atau full body workout, dan lain-lain yang akan menjadi tolak ukur untuk menentukan jenis latihan yang sesuai.
2. Latihan yang disampaikan berupa gerakan dasar (Bench Press, Decline Press, Seated Row, Shoulder Press, Lateral Raises, Lat Pull Down, Front Raises, Tricep, Bicep, dan lain-lain).
3. Tidak membahas tentang asupan nutrisi makanan yang harus dipenuhi.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Merancang dan membangun sistem rekomendasi latihan fitness menggunakan weighted product berbasis web yang dapat membantu user mendapat rekomendasi latihan fitness.
2. Mengetahui hasil evaluasi dari sistem rekomendasi latihan fitness menggunakan Technology Acceptance Model (TAM) dan Skala Likert.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari perancangan sistem rekomendasi ini yaitu dapat mempermudah pengguna dalam memilih jenis latihan fitness yang sesuai dengan kondisi pengguna agar memperoleh hasil yang maksimal.

#### **1.6. Sistematika Penulisan**

Sistematika yang digunakan pada penulisan laporan skripsi ini adalah sebagai berikut.

## 1. BAB 1 PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

## 2. BAB 2 LANDASAN TEORI

Bab ini berisi penjabaran teori-teori yang mendasari penelitian secara lengkap seperti Fitness, Weighted Product, Sistem Pendukung Keputusan, TAM, dan Skala Likert.

## 3. BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjabarkan langkah-langkah atau metode yang dipakai dalam mengerjakan penelitian, seperti pengumpulan data, pemrosesan data, implementasi metode, pengujian, hingga dokumentasi.

## 4. BAB 4 HASIL DAN DISKUSI

Bab ini berisi hasil implementasi metode pada sistem yang dibuat dan hasil perhitungan menggunakan Weighted Product.

## 5. BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang kesimpulan yang merupakan jawaban atas tujuan penelitian serta informasi-informasi tambahan yang didapatkan dari penelitian. Dalam bab ini juga terdapat saran-saran yang penulis berikan untuk dilaksanakan pada penelitian lebih lanjut.