

**PENGEMBANGAN APLIKASI MOBILE HIGH INTENSITY INTERVAL
TRAINING BERBASIS ANDROID**

Muhammad Naufal Baihaqi¹

¹⁾ *Jurusan Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Esa Unggul, Kebon
Jeruk, Jakarta Barat, Indonesia*

*Jl, Arjuna Utara No.9, RT.1/RW.2, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah
Khusus Ibukota Jakarta 11510*

mnaufalbah@gmail.com

ABSTRAK

Aplikasi mobile membantu masyarakat dalam melakukan hal yang sebelumnya hanya bisa dilakukan secara manual. Kegiatan dalam memesan makanan, transportasi, tiket, dan lain-lain saat ini dapat dilakukan secara online. Di dunia digital ini banyak masyarakat disibukkan dengan pekerjaan mereka masing-masing yang membuat mereka lupa waktu akan olahraga. Banyak sekali dampak ketika kita tidak melakukan olahraga secara rutin tentu saja penyakit. Oleh karena itu, Tujuan dari aplikasi olahraga yang bertemakan High Intensity Interval Training (HIIT) ini merupakan metode olahraga yang hanya berada di tempat duduk. Dan masyarakat sendiri bisa melakukannya saat dalam keadaan sibuk maupun keadaan sedang beristirahat. Aplikasi ini dibuat sederhana mungkin yang membuat masyarakat paham dan mudah dimengerti. Masyarakat bisa mempelajari lewat aplikasi Android ini dengan adanya panduan umum tentang gerakan olahraga HIIT tersebut. Jika masyarakat sudah mengerti konsep dan paham tentang pengetahuan umum dari gerakan HIIT maka bisa dilakukan olahraga sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan. Hasil yang dicapai yaitu adalah membuat masyarakat bisa dan mempunyai keinginan untuk berolahraga kembali walaupun dalam keadaan sibuk atau pun sulit mencari waktu luang untuk olahraga.

Kata Kunci : High Intensity Interval Training, Aplikasi Mobile, Android

ABSTRACT

Mobile applications help people in doing things that previously could only be done manually. Activities in ordering food, transportation, tickets, and others can now be done online. In this digital world, many people are busy with their respective jobs that make them forget about exercise. There are so many impacts when we do not exercise regularly, of course, disease. Therefore, the purpose of this sports application themed High Intensity Interval Training (HIIT) is a method of exercise that is only in a seat. And the community itself can do it while busy or resting. This application is made as simple as possible that makes people understand and easy to understand. People can learn through this Android application with a general guide about the HIIT exercise movement. If people already understand the concept and understand the general knowledge of the HIIT movement, they can exercise according to a predetermined schedule. The results achieved are to make people able and have the desire to exercise again even though they are busy or difficult to find free time to exercise.

Key Word : High Intensity Interval Training, Mobile Application, Android