

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang.....	3
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Tugas Akhir.....	6
1.5 Manfaat Tugas Akhir.....	6
1.6 Metode Penelitian .....	6
1.7 Sistematik Penelitian .....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Definisi Android.....	8
2.1.1 Android Studio.....	9
2.1.2 Java development Kit .....	10
2.1.3 Bahasa Java.....	10
2.1.4 Bahasa XML.....	11
2.1.5 SDK (Software Development Kit).....	11
2.2 Definisi HIIT .....	12
2.2.1 Keuntungan HIIT .....	12
2.2.2 Kekurangan HIIT .....	13
2.3 Unified Modeling Language (UML).....	13
2.3.1 Use Case .....	13
2.3.1.1 Komponen Use Case .....	14
2.3.2 Activity Diagram .....	15
2.3.2.1 Komponen Activity Diagram.....	16
2.4 Agile .....	20
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	23

3.1	Objek Penelitian .....	23
3.2	Kerangka Berpikir .....	24
3.3	Uji Coba.....	25
3.3.1	Balck Box .....	25
3.3.2	Kuesioner .....	25
3.3.3	Interview .....	26
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Kebutuhan <i>User</i> .....	27
4.1.1	Observasi .....	27
4.1.1.1	Guru.....	27
4.1.1.2	Siswa .....	27
4.1.2	Metode Analisis SWOT .....	28
4.1.3	Desain Diagram Sistem.....	30
4.1.3.1	<i>Use Case</i> .....	30
4.1.3.2	Activity Diagram Aplikasi <i>HIIT</i> .....	32
4.2	Kebutuhan <i>User</i> .....	32
4.2.1	User Interface.....	33
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....		45
5.1	Kesimpulan.....	45
DAFTAR REFERENSI .....		46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Software Android Studio.....	9
Gambar 2. Aktor Use Case.....	14
Gambar 3. Use Case.....	14
Gambar 4. Start Point.....	16
Gambar 5. Activity.....	16
Gambar 6. Action Flow.....	17
Gambar 7. Decision.....	17
Gambar 8. Synchornization.....	18
Gambar 9. Merge Event.....	19
Gambar 10. Final State.....	19
Gambar 11. Diagram Agile.....	20
Gambar 12. Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 13. Use Case <i>High Intensity Interval Training (HIIT)</i> 0	
Gambar 14. Activity Diagram <i>High Intensity Interval Training (HIIT)</i> .....	
Gambar 15. Pengenalan Aplikasi dengan Splash Screen.....	33
Gambar 16. Tampilan Main Menu.....	34
Gambar 17. Tampilan Mingguan.....	35
Gambar 18. Tampilan Jadwal.....	36
Gambar 19. Tampilan Daftar Olah raga.....	37
Gambar 20. Tampilan Halaman Kegiatan.....	38
Gambar 21. Tampilan Halaman Total.....	39
Gambar 22. Tampilan Catatan.....	40
Gambar 23. Tampilan Panduan Halaman.....	41
Gambar 24. Tampilan Halaman Gambar Olah Raga.....	42
Gambar 25. Tampilan Halaman Video Olah Raga.....	43
Gambar 26. Tampilan Halaman Permulaan.....	44
Gambar 27. Media Sosial Digunakan.....	53
Gambar 28. Jenis Kelamin.....	53
Gambar 29. Data minat olah raga.....	54
Gambar 30. Respon Masyarakat.....	54

Gambar 31. Pertanyaan 1 .....	57
Gambar 32. Pertanyaan 2 .....	58
Gambar 33. Pertanyaan 3 .....	59
Gambar 34. Pertanyaan 4 .....	60
Gambar 35. Pertanyaan 5 .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Metode Analisis SWOT .....	28
Tabel 2. Tabel Strategi Analisis SWOT .....	29