

Lampiran 1 – Hasil Kuisisioner

Formulir tanpa judul Semua perubahan disimpan di Drive

Pertanyaan **Jawaban 28** Setelan

28 jawaban Link ke Spreadsheet

Kirim respons ke spreadsheet Menerima jawaban

Ringkasan **Pertanyaan** Individual

Nama
28 jawaban

- Hanna Susanto
- Aditya Arta
- Fanny Gan
- Putranto Kharisma
- Bastian Royvice
- Mickey Tanadi
- Julio Tanadi
- Albert Susanto
- Ester Susanto

Apakah tampilan dari aplikasi Home Fitness berbasis android yang telah dibuat sudah cukup baik ? Salin

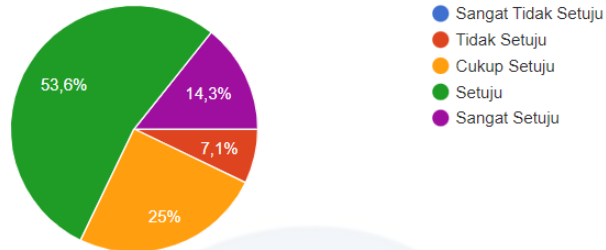
28 jawaban

| Kategori | Persentase |
|---------------------|------------|
| Sangat Tidak Setuju | 10,7% |
| Tidak Setuju | 10,7% |
| Cukup Setuju | 42,9% |
| Setuju | 35,7% |
| Sangat Setuju | 10,7% |

Apakah struktur menu dalam aplikasi Home Fitness berbasis android mudah dipahami ?

Salin

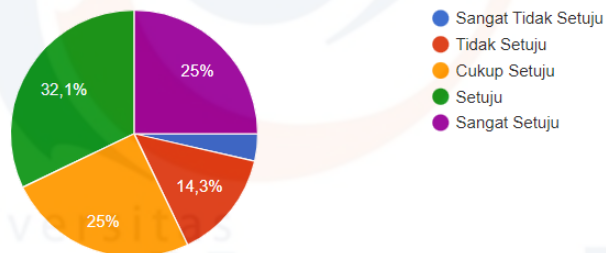
28 jawaban



Apakah Aplikasi Home Fitness berbasis android ini sudah memiliki fitur- fitur yang sesuai dengan kebutuhan ?

Salin

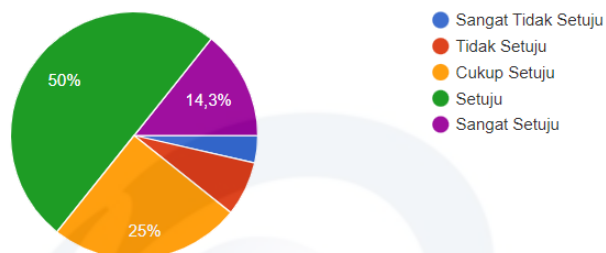
28 jawaban



Apakah Aplikasi Home Fitness berbasis android ini dapat dioperasikan dengan mudah oleh user ?

Salin

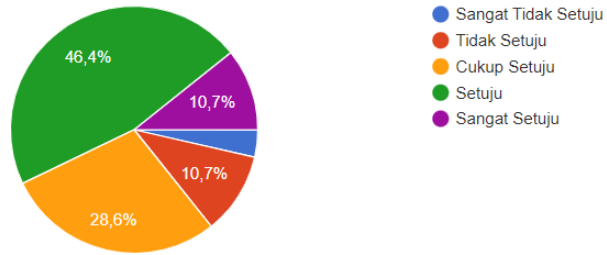
28 jawaban



Apakah pengelolaan fitur atau menu yang ada pada Aplikasi Home Fitness berbasis android berjalan dengan baik ?

Salin

28 jawaban



Lampiran 2 – Hasil Wawancara

1. Berapa lama anda menjadi seorang “*Personal Trainer*” ?
 - Kurang lebih 3 tahun
2. Semenjak covid dan banyak gym yang ditutup, apakah semua teman maupun pelanggan yang selama ini gym bersama Bapak jadi berhenti olahraga ?
 - Sebagian besar iya, cuma segelintir saja yang masih berolahraga secara mandiri dirumah.
3. Kira-kira apa yang menyebabkan sebagian besar orang tersebut berhenti berolahraga ?
 - Hmm...mungkin karena mereka bingung harus olahraga yang seperti apa. Soalnya kalau ditempat gym, sudah ada alat-alat dan instruktur yang siap membantu.
4. Lalu bagaimana dengan segelintir orang-orang yang tetap bisa berolahraga ? Bagaimana mereka bisa tetap melanjutkan kegiatan olahraga tersebut ?
 - Mereka yang terus lanjut punya dedikasi yang kuat dan tahu bagaimana program olahraga yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah.
5. Bagaimana program olahraga mandiri dirumah ?
 - Hmm tergantung tujuannya, ada yang untuk menurunkan berat, ada yang memperbesar otot, dan ada yang untuk latihan stamina. Mau program yang mana dulu..
6. Bisa dijelaskan program latihan ketiganya ?
 - Untuk menurunkan berat badan
 - 1) *Mountain Climber*
Posisi seperti ingin melakukan *Push Up* namun yang digerakan adalah kedua kaki yang dinaikan mendekati siku tangan secara bergantian. Lakukan selama 30 detik.
 - 2) *Squats*
Gerakan berdiri tegak kemudian jongkok dengan posisi kedua lengan diluruskan kedepan. Lakukan naik dan turun selama 16 kali.
 - 3) *High Stepping*
Gerakan lari ditempat selama 30 detik.

4) *Push Up*

Lakukan *Push Up* sebanyak 10 kali.

5) *Reverse Crunches*

Posisi tubuh telentang seperti ingin melakukan *Sit Up* namun kaki diangkat dan ditekuk bersamaan dengan kepala yang ditarik kedalam hingga kedua lutut dan siku bertemu. Lakukan ini sebanyak 16 kali.

6) *Plank*

Posisikan tubuh lurus tengkurap dengan tubuh bertumpu pada ujung kaki dan siku tangan hingga ujung lengan dilantai. Tahan tubuh terus tegap dalam posisi ini selama 30 detik.

7) *Cobra Stretch*

Posisikan tubuh lurus tengkurap namun Tarik kepala keatas dengan tangan diluruskan ke lantai sebagai tumpuan bagi kepala dan bahu yang ditarik keatas. Lakukan ini selama 30 detik.

Gerakan ini dapat diulang setiap hari selama 3 hari, istirahat dihari ke-4 kemudian lakukan lagi dari hari ke 5 sampai ke 7 lalu istirahat dihari ke 8. Latihan ini harus terus diulangi selama 3 hari kemudian istirahat 1 hari hingga gerakan-gerakan tersebut dirasa menjadi terlalu mudah, naikan jumlah pengulangan atau waktu dilakukannya gerakan-gerakan tersebut menjadi 2 kali lipatnya dari sebelumnya. Latihan ini dapat dilakukan terus sampai pengguna mendapatkan berat tubuh yang ideal.

- Untuk memperbesar otot

1) *Jumping Jacks*

Gerakan awalnya berdiri tegak kemudian melompat dan mendarat dengan posisi kaki diregangkan dan kedua tangan ditepukan diatas kepala. Lakukan ini selama 20 detik.

2) *Crunch Kicks*

Posisi tubuh tidur telentang lalu angkat kedua kaki secara rapat seperti menendang keatas kemudian tarik hingga lutut mendekati dada. Lakukan selama 30 detik.

3) *Cross Arm Crunches*

Gerakan Sit Up dimana kedua kaki ditekuk dan kedua tangan disilangkan didepan dada. Lakukan sebanyak 15 kali.

4) *Russian Twist*

Posisi tubuh duduk dilantai dengan kedua kaki ditekuk rapat seperti *Crunch* lalu tarik tubuh agak miring kebelakang namun tidak boleh sampai tiduran dilantai, kemudian putar pinggang dan tubuh bagian atas kekiri dan kekanan secara bergantian. Lakukan terus sebanyak 20 kali.

5) *Mountain Climber*

Posisi seperti ingin melakukan *Push Up* namun yang digerakan adalah kedua kaki yang dinaikan mendekati siku tangan secara bergantian. Lakukan sebanyak 26 kali.

6) *Heels to the Heavens*

Posisi tubuh tidur terlentang, lalu angkat kedua kaki yang dirapatkan dan diluruskan keatas hingga tubuh membentuk sudut 90 derajat kemudian tarik kaki keatas hingga pantat tidak menyentuh lantai, kemudian turunkan dan tarik kembali. Lakukan sebanyak 8 kali.

7) *Plank*

Posisikan tubuh lurus tengkurap dengan tubuh bertumpu pada ujung kaki dan siku tangan hingga ujung lengan dilantai. Tahan tubuh terus tegap dalam posisi ini selama 30 detik

Sama seperti sebelumnya, setiap latihan ini dapat diulang selama 3 hari kemudian istirahat dihari ke 4 dan seterusnya hingga dirasa menjadi mudah kita dapat menambahkan jumlah pengulangan atau lama waktu gerakannya sehingga tingkat kesulitannya bertambah hingga kita mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan.

- Untuk latihan stamina

1) *Squats*

Gerakan berdiri tegak kemudian jongkok dengan posisi kedua lengan diluruskan kedepan. Lakukan naik dan turun selama 20 kali.

2) *Superman/Superwoman*

Mulai dengan berbaring menghadap lantai dengan tangan dan kaki lurus di atas lantai. Kemudian angkat kaki dan tangan bersamaan, hingga berjarak beberapa inci dari lantai, tahan selama 5 detik. Ulangi sebanyak 10-15 kali.

3) *Jumping Jacks*

Gerakan awalnya berdiri tegak kemudian melompat dan mendarat dengan posisi kaki diregangkan dan kedua tangan ditepukan diatas kepala. Lakukan ini selama 30 detik.

4) *Plank*

Posisikan tubuh lurus tengkurap dengan tubuh bertumpu pada ujung kaki dan siku tangan hingga ujung lengan dilantai. Tahan tubuh terus tegap dalam posisi ini selama 30 detik

Sama seperti 2 plan sebelumnya, gerakan ini dapat dilakukan berulang selama 3 hari kemudian istirahat di hari ke 4 dan seterusnya hingga dirasa menjadi lebih mudah kita dapat meningkatkan jumlah pengulangannya atau durasi melakukan gerakannya sampai hasil yang diinginkan tercapai.