

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui hasil analisis, perancangan, implementasi, dan pengujian aplikasi *mobile* latihan kebugaran berbasis *body fat* menggunakan *framework* Flutter ini dapat disimpulkan bahwa aplikasi latihan kebugaran berbasis *body fat* menggunakan *framework* Flutter telah berhasil dibangun. Proses rekomendasi program latihan kebugaran telah terintegrasi, sehingga dapat membantu memberikan rekomendasi program latihan kepada pengguna. Pengujian aplikasi *mobile* latihan kebugaran berbasis *body fat* menggunakan *framework* Flutter sudah melalui proses pengujian dan fitur yang tersedia cukup sesuai dengan kebutuhan pengguna.

B. Saran

Melalui hasil analisis, perancangan, implementasi, dan pengujian aplikasi *mobile* latihan kebugaran berbasis *body fat* menggunakan *framework* Flutter ini, terdapat beberapa saran yang dapat digunakan sebagai untuk pengembangan di kemudian hari. Saran tersebut terdiri dari beberapa poin di bawah ini :

1. Dapat ditambahkan fitur notifikasi di berbagai aspek, seperti pengingat untuk melakukan aktivitas fisik sesuai jadwal.
2. Tambahkan fitur untuk berbagi gambar melalui *chat* sehingga interaksi pertukaran pesan lebih baik.
3. Tambahkan aspek tingkat pengalaman dalam melakukan olahraga agar program yang terbentuk dapat lebih akurat.
4. Jika aplikasi ini akan digunakan untuk pengelolaan *gym* tertentu maka dapat ditambahkan fitur *membership* untuk mempermudah mengelola *member gym*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. Lurwanu Sani, "Factors Influencing the Quality of Human Life," *Int. J. Emerg. Multidisciplinaries Soc. Sci.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2022, doi: 10.54938/ijemdss.2022.01.1.107.
- [2] M. Olsson *et al.*, "Factors important for health-related quality of life in men and women: The population based SCAPIS study," *PLoS One*, vol. 18, no. 11 November, pp. 1–16, 2023, doi: 10.1371/journal.pone.0294030.
- [3] L. Hanifah, N. Nasrulloh, and D. L. Sufyan, "Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia," *Children*, vol. 10, no. 8, 2023, doi: 10.3390/children10081283.
- [4] N. Ulya, A. Z. E. Sibuea, S. S. Purba, A. I. Maharani, and C. K. Herbawani, "Analisis Faktor Risiko Diabetes Pada Remaja Di Indonesia," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 4, no. 3, pp. 2332–2341, 2023, doi: 10.31004/jkt.v4i3.16210.
- [5] Sudikno, E. D. Julianti, Y. D. Sari, and Y. P. Sari, "The Relationship of Physical Activities on Obesity in Adults in Indonesia," vol. 22, no. Iskr 2019, pp. 96–100, 2020, doi: 10.2991/ahsr.k.200215.019.
- [6] "Sport Development Index (SDI) dan Pembangunan Olahraga Indonesia," Kemenpora Republik Indonesia. [Online]. Available: <https://deputi3.kemenpora.go.id/detail/358/sport-development-index-sdi-dan-pembangunan-olahraga-indonesia#:~:text=SDI Tahun 2022 menunjukkan tingkat,dan program yang memacu pengembangan>
- [7] "Kemenkes : Penyakit Kardiovaskular Penyebab Kematian Tertinggi di Indonesia," Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. [Online]. Available: <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/kemenkes-penyakit-kardiovaskular-penyebab-kematian-tertinggi-di-indonesia#:~:text=%22Penyebab kematian tertinggi di Indonesia,25%2F9%2F2023>).

- [8] Y. Haiga, I. Prima Putri Salman, and S. Wahyuni, "Perbedaan Diagnosis Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik dengan Hasil Transcranial Doppler di RSUP Dr. M. Djamil Padang," *Sci. J.*, vol. 1, no. 5, pp. 391–400, 2022, doi: 10.56260/sciena.v1i5.72.
- [9] "FAQ Seputar Hasil Utama SKI 2023," Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. [Online]. Available: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/?utm_source=chatgpt.com
- [10] C. Damayanti and M. Adriani, "Correlation Between Percentage of Body Fat With Speed and Cardiorespiratory Endurance Among Futsal Athletes in Surabaya," *Media Gizi Indones.*, vol. 16, no. 1, p. 53, 2021, doi: 10.20473/mgi.v16i1.53-61.
- [11] F. Fitriani and S. Mulyono, "Mobile Health Dan Efektivitasnya Terhadap Aktivitas Fisik Remaja: Literatur Review," *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung*, vol. 15, no. 2, pp. 364–372, 2023, doi: 10.34011/juriskesbdg.v15i2.2167.
- [12] A. M. Multazam, Y. Pujowati, and S. Hartati, "Evaluation of the Effectiveness of Mobile Health Apps in Improving Public Health Awareness in Indonesia," *West Sci. Inf. Syst. Technol.*, vol. 2, no. 01, pp. 1–8, 2024, doi: 10.58812/wsist.v2i01.803.
- [13] C. Jia Yau and F. Ali Hamid Ali, "The Development of Daddy Hero Fitness Center using Web Based System," *Appl. Inf. Technol. Comput. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 1098–1110, 2021, [Online]. Available: <https://doi.org/10.30880/aitcs.2021.02.02.068>
- [14] H. Risdiany, M. Sukmalia, and L. Suargana, "Pemahaman Mendalam : Dampak Smartphone pada Eksistensi Manusia dalam Filsafat Teknologi," vol. 1, no. 2, pp. 61–66, 2024.

- [15] B. F. Tavares *et al.*, “Mobile applications for training plan using android devices: A systematic review and a taxonomy proposal,” *Inf.*, vol. 11, no. 7, 2020, doi: 10.3390/INFO11070343.
- [16] R. T. Sun, W. Han, H. L. Chang, and M. J. Shaw, “Motivating adherence to exercise plans through a personalized mobile health app: Enhanced action design research approach,” *JMIR mHealth uHealth*, vol. 9, no. 6, 2021, doi: 10.2196/19941.
- [17] K. F. Abram Cabauatan, G. D. Anastacia Lopez, and C. Author, “Mobile Fitness Applications and Gym Exercises of First-Year College Students,” *J. Progress. Educ. A Ref. Res. J.*, vol. 11, no. 2, pp. 132–137, 2021, doi: 10.46360/globus.edu.220212019.
- [18] H. Wicaksana, “Perancangan Aplikasi Workout Tanpa Alat Bantu,” *J. InTekSis*, vol. 10, no. 2, p. 12, 2023.
- [19] K. Koloay, S. R. Sompie, and S. DE Paturusi, “Rancang Bangun Aplikasi Fitness Berbasis Android (Studi Kasus : Popeye Gym Suwaan),” *E-journal Tek. Inform.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–10, 2020, [Online]. Available: http://repo.unsrat.ac.id/2913/1/Jurnal_KlaudioKoloay_13021106159.pdf
- [20] A. Purnomo, S. S. Winarsih, and O. R. Gemilang, “Pengembangan Aplikasi Pembelajaran Interaktif Olahraga Bodyweight Training di Rumah Berbasis Android dengan Metode Multimedia Development Life Cycle,” *JITU J. Inform. Technol. Commun.*, vol. 6, no. 1, pp. 16–23, 2022, doi: 10.36596/jitu.v6i1.775.
- [21] A. Darmawan and S. Syamsiah, “Aplikasi Android Olahraga Program Pembentukan Otot,” *Semnas Ristek (Seminar Nas. Ris. dan Inov. Teknol.*, vol. 5, no. 1, p. 12530, 2021, [Online]. Available: <https://proceeding.unindra.ac.id/index.php/semnasristek/article/view/4788>
- [22] Aqil Farras, L. Trisnawati, I. Puspita Sari, and Fatimah Depi Susanty Harahap, “Aplikasi Pemetaan Lokasi untuk Gym dan Pola Hidup Sehat di

- Depok Menggunakan Metode Information Retrieval,” *JEKIN - J. Tek. Inform.*, vol. 4, no. 2, pp. 146–154, 2024, doi: 10.58794/jekin.v4i2.704.
- [23] I. B. Luxfanza and N. Ratama, “PENGEMBANGAN APLIKASI WORKOUT BERBASIS ANDROID DENGAN FITUR PERSONALISASI PROGRAM LATIHAN DAN MONITORING KESEHATAN MENGGUNAKAN METODE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT),” vol. 3, no. 1, pp. 2515–2523, 2025.
- [24] M. M. Rosady and B. Santoso, “Pengembangan Media Interaktif Gerakan Yoga Berbasis Mobile Android Menggunakan Metode User Centered Design,” *SISTEMASI*, vol. 10, no. 3, p. 538, 2021, doi: 10.32520/stmsi.v10i3.1345.
- [25] K. V. Shetye, S. Patil, R. Quereshi, S. Mishra, and D. Bhole, “Fitness and Healthcare App,” *Int. J. Innov. Eng. Sci.*, vol. 8, no. 8, pp. 23–28, 2023, doi: 10.46335/ijies.2023.8.8.5.
- [26] J. Andreasson and T. Johansson, “The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture,” *Sport Sci. Rev.*, vol. 23, no. 3–4, pp. 91–112, 2014, doi: 10.2478/ssr-2014-0006.
- [27] C. H. Kim, “Measurements of Adiposity and Body Composition,” *Korean J. Obes.*, vol. 25, no. 3, pp. 115–120, 2016, doi: 10.7570/kjo.2016.25.3.115.
- [28] S. D. Herrmann *et al.*, “2024 Adult Compendium of Physical Activities : A third update of the energy costs of human activities,” *J. Sport Heal. Sci.*, vol. 13, no. 1, pp. 6–12, 2024, doi: 10.1016/j.jshs.2023.10.010.
- [29] S. B. Safitri, Laila, “ANALISA DAN PERANCANGAN SISTEM INFORMASI TEXT CHATTING BERBASIS ANDROID WEB VIEW,” vol. 2507, no. February, pp. 1–9, 2020.
- [30] J. I. Tech, “106-Article Text-607-1-10-20220519,” vol. 6, no. 1, pp. 1–7, 2022.

- [31] V. Egorov, "10 years of Dart (invited talk)," pp. 4–4, 2020, doi: 10.1145/3427765.3432355.
- [32] H. Ardiansyah and A. Fatwanto, "Comparison of Memory Usage between REST API in Javascript and Golang," *Matrik J. Manajemen, Tek. Inform. dan Rekayasa Komput.*, vol. 22, no. 1, pp. 229–240, 2022, doi: 10.30812/matrik.v22i1.1325.
- [33] Oracle, "What is a Database?," Beginning Oracle SQL for Oracle Database 18c. Accessed: Nov. 09, 2023. [Online]. Available: <https://www.oracle.com/database/what-is-database/>
- [34] MySQL, "What is MySQL?" Accessed: Nov. 09, 2023. [Online]. Available: <https://dev.mysql.com/doc/refman/8.0/en/what-is-mysql.html>
- [35] S. R. Uplenchwar, "Review on Detail Information About Flutter Cross Platform," *Int. J. Res. Appl. Sci. Eng. Technol.*, vol. 10, no. 1, pp. 1016–1022, 2022, doi: 10.22214/ijraset.2022.39977.
- [36] "Golang Framework Terbaik untuk Project Anda." Accessed: Dec. 17, 2023. [Online]. Available: <https://idcloudhost.com/blog/golang-framework-kelebihan-kekurangan-dan-rekomendasi-terbaiknya/>
- [37] P. Saman and C. Indah Ratnasari, "Pengujian Black Box Pada Aplikasi Pembelajaran Bahasa Mandarin Berbasis Android Black Box Testing on an Android-Based Mandarin Learning Application," *J. Ilm. Intech Inf. Technol. J. UMUS*, vol. 4, no. 1, pp. 10–22, 2022.
- [38] M. M. F. Abdillah, I. L. Sardi, and A. Hadikusuma, "Analisis Performa GetX dan BLoC State Management Library Pada Flutter Untuk Perangkat Lunak Berbasis Android," vol. 1, no. 1, pp. 73–78, 2023.
- [39] E. K. Aguido Adri, "Investasi Kesehatan Fisik dan Mental di Gym," KOMPAS. Accessed: Feb. 27, 2026. [Online]. Available: https://www.kompas.id/artikel/investasi-kesehatan-demi-masa-depan?status=sukses_login&status_login=login&loc=hard_paywall

LAMPIRAN

Wawancara pengujian pada admin :

Pengembang : Kita akan melakukan pengujian pada *role* admin. Tahap pertama adalah *sign in*. Klik tombol *sign in* terlebih dahulu untuk mengecek error handling yang ada. Lalu admin mengisi form *username* dan password menggunakan *username* dan password yang sudah disediakan, yaitu *username* admin dan password admin. Sudah?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Jika validasi berhasil maka akan masuk ke halaman admin dan tampil halaman utama seperti pada gambar. Apakah berhasil?

Penguji : Berhasil.

Pengembang : Dari tahap *sign in* ini, apakah ada error atau ada yang perlu diubah? Misalnya dari tampilan atau tombol yang tidak bisa diklik?

Penguji : Tidak ada.

Pengembang : Berarti dari segi tampilan dan fitur sudah aman?

Penguji : Aman.

Pengembang : Selanjutnya tahap kedua yaitu input data *trainer*. Setelah berhasil *sign in*, halaman pertama menampilkan data *trainer*. Terdapat tombol navigasi di bagian bawah aplikasi yang terdiri dari enam menu. Apakah sudah sesuai?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Selanjutnya pengujian untuk menambahkan data *trainer*.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Setelah ditekan akan diarahkan ke halaman tambah *trainer*. Isi field *trainer username* dengan “*trainer01*”.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Klik tombol generate password.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah tampil sesuai?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Klik tombol create *trainer*.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Kemudian isi data *trainer* pekerjaan programmer, email informatikaprogrammer@gmail.com, nama *Trainer* 01, gaji dua ribu, nomor telepon 08123123, spesialisasi muscle gain, experience 3 tahun, dan bio “membangun masa otot selalu menyenangkan”. Setelah itu klik tombol send email.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Jika berhasil maka akun *trainer* yang baru dibuat akan muncul. Apakah berhasil?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Dari langkah ini apakah ada yang perlu diperbaiki? Misalnya dari background atau tampilan?

Penguji : Tidak ada.

Pengembang : Selanjutnya langkah ketiga yaitu perbaiki data *trainer*. Klik tombol detail pada akun *Trainer* 01.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Ubah data *trainer* menjadi gender female, experience 9, spesialisasi muscle gain 4, dan bio “masa otot mengurangi beban di masa tua”. Setelah itu klik tombol save.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah data sudah berubah?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Dari langkah ini apa yang perlu diperbaiki?

Penguji : Saat melakukan perubahan data, tombol save warnanya kurang terlihat karena background-nya oranye sehingga tulisan save kurang jelas.

Pengembang : Selanjutnya langkah keempat yaitu hapus akun *trainer*. Klik tombol delete pada *trainer* 003, lalu klik delete dan konfirmasi dengan tombol yes. Jika berhasil maka akun akan dinonaktifkan dan muncul penanda status. Apakah sudah sesuai?

Penguji : Sudah sesuai.

Pengembang : Ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tidak ada.

Pengembang : Lanjut langkah kelima yaitu hapus akun *user*. Masuk ke halaman akun *user* melalui tombol navigasi, klik delete, lalu konfirmasi. Jika berhasil maka akun *user* akan dihapus dan tidak bisa *sign in* kembali serta muncul status delete. Apakah sudah?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tidak ada, sudah bagus.

Pengembang : Langkah keenam yaitu menambahkan kategori olahraga. Klik ikon kategori lalu klik tombol add. Isi nama kategori dengan “long head bicep” lalu klik add.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah kategori berhasil ditambahkan?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Dari langkah ini apakah ada yang perlu ditingkatkan?

Penguji : Tampilan kategori workout tulisannya berwarna abu-abu dengan background putih sehingga kurang jelas. Jika menggunakan dark mode tulisannya tidak terbaca, tetapi di light mode aman. Jadi sebaiknya di semua mode tetap terbaca.

Pengembang : Selanjutnya langkah ketujuh yaitu edit kategori. Klik ikon pensil, ubah kategori menjadi “triceps short head”, lalu klik save.

Penguji : Sudah berubah.

Pengembang : Ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tidak ada.

Pengembang : Langkah kedelapan yaitu hapus kategori. Klik ikon sampah, lalu konfirmasi delete.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah berhasil terhapus?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tidak ada.

Pengembang : Langkah kesembilan yaitu melihat dan mencetak laporan program. Klik ikon laporan, lalu tampil keseluruhan program latihan yang diurutkan berdasarkan jumlah penggunaan. Klik view detail lalu print PDF dan save PDF. Jika berhasil maka laporan PDF akan ditampilkan. Apakah berhasil?

Penguji : Berhasil.

Pengembang : Ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tidak ada.

Pengembang : Terakhir logout dengan klik ikon profil lalu logout. Apakah berhasil?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Berdasarkan demo aplikasi, bagaimana penilaian Anda terhadap sistem pengelolaan data *trainer*, *user*, dan program latihan? Fitur apa yang paling membantu?

Penguji : Sistem pengelolaan data *trainer*, *user*, dan program latihan sudah baik. Informasi yang perlu diisi sudah cukup lengkap. Bagian yang paling penting dalam pengelolaan data adalah data kategori olahraga, kategori workout, dan data masing-masing *user* karena dapat digunakan untuk meningkatkan sistem pengelolaan gym dengan lebih baik.

Pengembang : Apakah tampilan halaman admin mempermudah Anda dalam menemukan, menambahkan, dan memperbarui data?

- Penguji** : Sudah cukup mudah karena tampilannya jelas untuk nama, *username*, dan data setiap profil. Namun penggunaan warna pada mode tertentu seperti dark mode masih kurang baik karena banyak tulisan tidak terbaca. Pada light mode sudah baik.
- Pengembang** : Sejauh mana fitur laporan program latihan membantu memantau aktivitas penggunaan? Informasi apa yang paling bermanfaat?
- Penguji** : Laporan program latihan sangat membantu untuk mengetahui jenis workout yang paling diminati pengguna. Informasi yang paling bermanfaat adalah kategori yang paling diminati dan jumlah peminatnya. Data tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan usaha gym dengan lebih baik.
- Pengembang** : Apakah terdapat kendala dalam memahami penggunaan aplikasi?
- Penguji** : Tidak ada kendala, hanya aspek tampilan di mode tertentu yang perlu ditingkatkan.
- Pengembang** : Apakah fitur yang diujikan sudah mencakup seluruh kebutuhan pengelolaan?
- Penguji** : Untuk konsep membership gym, pada bagian data *user* kurang informasi terkait periode atau durasi membership. Jika tidak ditampilkan, akan sulit mengetahui kapan masa langganan berakhir dan kapan data perlu dihapus.
- Pengembang** : Berdasarkan pengalaman Anda, fitur atau aspek apa yang perlu ditingkatkan agar lebih efektif dan efisien?
- Penguji** : Pertama, perbaiki tampilan terutama pada mode tertentu agar semua tulisan terbaca. Kedua, penambahan informasi periode membership *user*, serta kemungkinan fitur penghapusan otomatis setelah periode tertentu atau informasi rentang waktu berlangganan agar dapat dihapus secara manual dengan lebih mudah.

Wawancara pengujian pada trainer :

Pengembang : Di sini skenario testing-nya adalah sebagai trainer. Tujuannya untuk memberikan panduan lengkap dan terstruktur terhadap alur program aplikasi rekomendasi latihan berdasarkan body fat yang diperankan oleh trainer. Penjelasan akan meliputi fitur-fitur yang tersedia pada aplikasi ini. Kita mulai dari tahap sign in. Silakan masuk terlebih dahulu dan cek error handling dengan mengklik tombol sign in tanpa mengisi username dan password. Apakah error handling berjalan dengan lancar?

Penguji : Iya, muncul peringatan dan saya tidak bisa login jika username dan password kosong.

Pengembang : Selanjutnya gunakan username dan password yang telah disediakan dan langsung login. Apakah berhasil login?

Penguji : Iya, berhasil.

Pengembang : Dari langkah pertama ini apakah terdapat kendala atau saran?

Penguji : Tidak ada kendala, aman.

Pengembang : Selanjutnya kita masuk ke langkah kedua yaitu menambah program latihan. Klik tombol add empty program.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Akan muncul dialog untuk meminta nama program latihan. Isi dengan “push, pull, legs”, lalu klik add.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Akan tampil halaman untuk menambahkan exercise. Apakah sesuai?

Penguji : Iya.

Pengembang : Klik tiga titik vertikal lalu pilih edit name. Ubah nama program menjadi “push day” lalu klik save.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Klik add exercise, lalu pilih olahraga “The Perfect Chest Workout for Beginner” dan “The Perfect Science Based Shoulder Workout”. Setelah itu klik add to exercise.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah jumlah olahraga bertambah di program push day?

Penguji : Iya.

Pengembang : Klik tombol simpan program di bagian atas, lalu konfirmasi save. Apakah program berhasil tersimpan?

Penguji : Berhasil.

Pengembang : Dari langkah ini apakah ada saran atau hal yang perlu ditambahkan?

Penguji : Sejauh ini sudah bagus, mungkin tampilannya bisa dibuat lebih menarik.

Pengembang : Selanjutnya langkah ketiga yaitu menambah olahraga. Klik ikon barbel di bawah lalu klik add workout. Isi exercise name dengan “lat pull down”, deskripsi “gerakan ini melatih otot punggung”, duration per set 2, pilih jenis otot back, isi questionnaire sesuai pemahaman trainer, dan tambahkan gambar. Apakah berhasil ditambahkan?

Penguji : Sudah, berhasil dan gambarnya muncul.

Pengembang : Apakah ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tidak ada.

- Pengembang** : Selanjutnya kita edit olahraga tersebut. Ubah deskripsi menjadi “gerakan ini memerlukan mesin pulldown”, duration menjadi 5, perbarui link dan gambar, lalu klik update exercise. Apakah perubahan berhasil?
- Penguji** : Iya, berhasil.
- Pengembang** : Apakah ada kendala pada langkah ini?
- Penguji** : Tidak ada, semua berjalan dengan baik.
- Pengembang** : Langkah berikutnya hapus olahraga dengan klik ikon sampah lalu konfirmasi delete. Apakah berhasil terhapus?
- Penguji** : Berhasil dan berjalan lancar.
- Pengembang** : Apakah ada saran?
- Penguji** : Untuk tampilan warna, bagian bawah lebih keren dibanding bagian trainer workout. Warna birunya kurang selaras, sebaiknya disamakan agar lebih konsisten.
- Pengembang** : Selanjutnya langkah keenam menambah data makanan. Klik ikon rumah lalu klik add food. Isi food name “100 gram dada ayam rebus”, kalori 165, protein 31, carbs 2, fat 6, deskripsi “digunakan untuk program penurunan berat badan”, lalu tambahkan gambar dan klik save food. Apakah berhasil?
- Penguji** : Sudah, berhasil.
- Pengembang** : Ada yang perlu diperbaiki?
- Penguji** : Aman, hanya tampilan warna yang kurang selaras seperti sebelumnya.
- Pengembang** : Selanjutnya edit makanan. Klik tiga titik pada “100 gram dada ayam rebus”, pilih edit, ubah menjadi “100 gram telur rebus”, kalori 154, protein 12, carbs 2, fat 11, deskripsi “banyak

mengandung vitamin”, tambahkan gambar lalu klik update food.

Penguji : Sudah berubah.

Pengembang : Apakah ada kendala?

Penguji : Tidak ada.

Pengembang : Langkah berikutnya hapus makanan dengan klik delete dan konfirmasi.

Penguji : Sudah terhapus.

Pengembang : Apakah berjalan dengan baik?

Penguji : Berjalan dengan baik.

Pengembang : Terakhir logout dengan klik ikon profile lalu logout.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Berdasarkan demo aplikasi, bagaimana penilaian Anda terhadap fitur program latihan, pengelolaan data olahraga, dan pengelolaan data makanan? Apakah sudah terintegrasi dengan baik?

Penguji : Untuk program latihan sudah bagus, cukup efisien dan fleksibel karena bisa mengatur sendiri program yang diinginkan.

Pengembang : Dengan fitur pengelolaan program latihan, apakah membantu membentuk program yang sesuai berdasarkan body fat?

Penguji : Sudah bagus dalam mengatur pola latihan dan bisa menyesuaikan kebutuhan berdasarkan body fat sehingga risiko cedera dapat dikurangi karena tidak langsung melakukan latihan yang terlalu berat.

- Pengembang** : Apakah terdapat kesulitan selama penggunaan aplikasi?
- Penguji** : Tidak ada kendala fungsi, hanya saja warna tampilan yang kurang selaras. Jadi, tampilannya sedikit mengganggu.
- Pengembang** : Apakah ada fitur yang perlu ditingkatkan?
- Penguji** : Pada bagian makanan bisa ditambahkan informasi yang lebih detail seperti kandungan natrium atau vitamin.
- Pengembang** : Apakah aplikasi ini membantu meningkatkan kualitas penyampaian program latihan kepada user?
- Penguji** : Iya, karena pengaturan program latihannya cukup maksimal dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. User juga bisa mengetahui gerakan yang benar dan memperbaiki pola latihan serta pola makan mereka.
- Pengembang** : Berdasarkan pengalaman Anda, aspek apa yang perlu ditingkatkan agar lebih efektif dan efisien?
- Penguji** : Pada fitur makanan perlu ditambahkan detail informasi gizi yang lebih lengkap, serta tampilan warna sebaiknya dibuat lebih selaras agar konsisten di seluruh halaman.
- Pengembang** : Baik, terima kasih.
- Penguji** : Terima kasih.

Wawancara pengujian pada user :

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah berhasil?

Penguji : Iya.

Pengembang : Kemudian masukkan data username, password, dan confirm password sesuai dengan nama Anda untuk mendaftarkan akun.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Jika kondisi berjalan dengan baik maka akun akan terdaftar. Apakah sudah terdaftar dan berjalan dengan baik?

Penguji : Sudah berjalan dengan baik.

Pengembang : Selanjutnya masuk ke tahap sign in. Jika sudah membuat akun dan berhasil, sistem akan mengarahkan ke halaman sign in. Masukkan username dan password sesuai data yang telah dibuat sebelumnya.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Jika berhasil, sistem akan mengarahkan ke halaman perhitungan body fat.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah berhasil?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Setelah berhasil sign in, sistem akan mengarahkan pada halaman untuk menghitung body fat. Isi data meliputi gender, tinggi badan, berat badan, dan lingkar pinggang. Apakah sudah muncul?

Penguji : Sudah ada dan sudah diisi.

Pengembang : Apakah ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Menurut saya pada halaman ini kurang efisien, terutama pada bagian berat badan dan lingkaran pinggang karena harus menekan tombol tambah atau kurang secara manual. Mungkin bisa ditambahkan fitur agar bisa langsung diketik.

Pengembang : Berarti fitur tambah dan kurang tetap ada, tetapi ditambahkan input manual?

Penguji : Iya.

Pengembang : Bagaimana dengan tinggi badan?

Penguji : Sama, bisa ditambahkan input manual juga.

Pengembang : Jika data sudah diisi, geser tombol swipe to calculate untuk melihat hasil perhitungan body fat.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Perlu diperbaiki?

Penguji : Tidak.

Pengembang : Klik tombol build exercise untuk melanjutkan pembentukan rekomendasi program latihan. Lalu pilih opsi waktu latihan dalam satu minggu dan durasi latihan per sesi. Apakah sudah muncul?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tulisan kurang jelas karena background hitam dan tulisannya juga hitam. Masih bisa terbaca, tetapi kurang jelas.

Pengembang : Di bagian mana?

Penguji : Di keduanya.

Pengembang : Setelah memilih, lanjutkan pada build exercise.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Jika kondisi berjalan dengan baik maka sistem akan memberikan rekomendasi program latihan seperti day 1, day 2, dan day 3. Apakah sudah?

Penguji : Sudah.

Pengembang : Apakah ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Tampilannya terlalu polos. Mungkin bisa ditambahkan background atau perbedaan warna.

Pengembang : Lanjut ke homepage untuk user. Apakah ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Sama seperti tadi, dari segi tampilannya.

Pengembang : Berarti sistem berjalan dengan lancar tetapi tampilan perlu ditingkatkan?

Penguji : Benar.

Pengembang : Selanjutnya mencatat hasil latihan.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Sistem akan menampilkan halaman untuk mencatat hasil latihan dan video tutorial. Apakah ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Pada bagian set dan reps, tampilan mengikuti tema device. Jika menggunakan dark mode, tulisan reps tidak terbaca karena warnanya hitam.

Pengembang : Jika menggunakan light mode apakah aman?

Penguji : Iya.

Pengembang : Apakah video dapat diputar?

Penguji : Ada yang bisa dan ada yang tidak.

Pengembang : Untuk mencatat hasil latihan, klik 0 reps dan 0 kilo untuk mengubah nilainya.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Ada kendala?

Penguji : Sama, jika menggunakan dark mode tulisannya tidak terbaca.

Pengembang : Ubah menjadi 10 reps dan 7 kilo lalu klik save.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Isi set kedua dengan 20 reps dan 20 kilo.

Penguji : Sudah.

Pengembang : Secara keseluruhan apakah program berjalan dengan lancar?

Penguji : Aman, hanya desainnya perlu diperbaiki.

Pengembang : Selanjutnya melihat progres dan mencetak laporan. Kembali ke menu awal lalu klik icon statistik.

Penguji : Bisa.

Pengembang : Apakah tampilannya sesuai dan ada yang perlu diperbaiki?

Penguji : Masalahnya sama pada dark mode, ada tulisan yang tidak terbaca.

Pengembang : Apakah export to PDF berhasil?

Penguji : Iya, bisa.

Pengembang : Logout berhasil?

Penguji : Iya.

Pengembang : Berdasarkan demo aplikasi yang telah dilakukan, bagaimana penilaian Anda terhadap fitur perhitungan body fat dan rekomendasi latihan?

Penguji : Perhitungan body fat dan saran latihannya sudah bagus. Hanya tampilannya saja yang perlu diperbaiki.

Pengembang : Dengan fitur rekomendasi berdasarkan body fat, sejauh mana fitur tersebut membantu Anda?

Penguji : Rekomendasi latihannya cukup sesuai berdasarkan body fat. Mungkin bisa ditambahkan berdasarkan pengalaman workout pengguna, karena bisa saja body fat benar tetapi latihan yang diberikan terlalu berat.

Pengembang : Bagaimana pendapat Anda mengenai tampilan dan tata letak aplikasi dari sisi kemudahan dan kejelasan informasi?

Penguji : Yang sudah baik adalah menu sign in, sign up, profile, dan statistik. Yang perlu ditingkatkan adalah penyesuaian tema device dan tampilan pada halaman body fat.

Pengembang : Apakah terdapat kesulitan selama penggunaan aplikasi?

Penguji : Tidak ada kesulitan besar, hanya masalah tampilan yang mengikuti tema device sehingga tulisan kurang terbaca.

Pengembang : Berdasarkan pengalaman Anda, fitur atau aspek apa yang perlu ditingkatkan agar aplikasi lebih efektif dan efisien?

Penguji : Rekomendasi latihan bisa ditambahkan berdasarkan pengalaman workout, tidak hanya berdasarkan body fat, tinggi, dan berat badan.

Pengembang : Apakah sudah cukup?

Penguji : Sudah cukup.

Pengembang : Terima kasih.

Penguji : Terima kasih.

