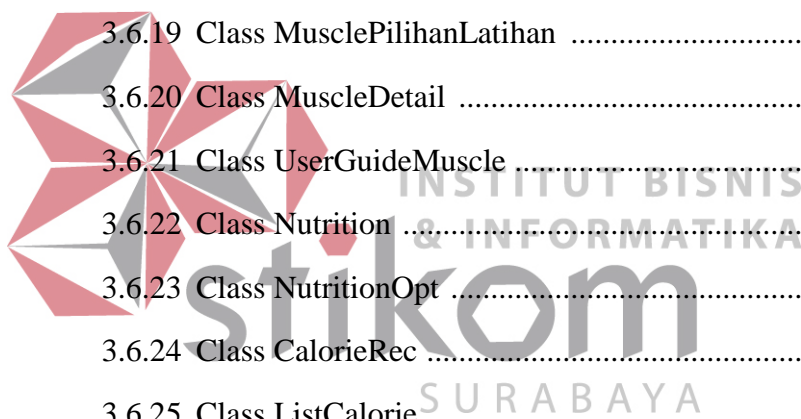


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAKSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xxvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Tujuan	4
1.5 Sistematika Penulisan	4
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1. Pengertian Aplikasi	7
2.2. Pengertian Visualisasi	8
2.3. Pengertian Fitness dan Physical Fitness	8
2.4. Pengertian Weight Training	10
2.5. Pengertian Aerobics	14
2.6. Pengertian Pengertian Nutrition	16
2.7. Body Mass Index (BMI)	18
2.8. Basal Metabolic Rate (BMR)	20
2.9. Maximum Heart Rate (MHR)	22
2.10. Unified Modeling Language (UML)	23
2.11. Java 2 Micro Edition (J2ME)	25
2.11.1 Connected Limited Device Configuration (CLDC)	28

2.11.2	Micro Information Device Profile (MIDP)	29
2.12	Record Management System (RMS)	30
2.13	Web Services	30
2.14	Hypertext Preprocessor (PHP)	33
2.15	Socket	34
2.16	MySQL	36
2.17	Interaksi Manusia dan Komputer	37
2.18	Testing dan Implementasi Sistem	40
BAB III ANALISA DAN PERANCANGAN SISTEM		43
3.1	Analisa Permasalahan	43
3.2	Model Aplikasi	44
3.3	Use Case Diagram	49
3.3.1	Use Case Diagram pada Aplikasi Web	49
3.3.2	Use Case Diagram pada Aplikasi Mobile	50
3.4	Activity Diagram	52
3.4.1	Activity Diagram pada Aplikasi Web	53
3.4.2	Activity Diagram pada Aplikasi Mobile	59
3.5	Sequence Diagram	73
3.5.1	Sequence Diagram pada Aplikasi Web	73
3.5.2	Sequence Diagram pada Aplikasi Mobile	78
3.6	Class Diagram	93
3.6.1	Class Midlet	94
3.6.2	Class SplashScreen	95
3.6.3	Class Countdown	95
3.6.4	Class Menu	96
3.6.5	Class MyProfile	96
3.6.6	Class BodyProfile	97
3.6.7	Class BMI	98

3.6.8	Class BMR	99
3.6.9	Class MHR	100
3.6.10	Class Workout	100
3.6.11	Class WarmingUp	101
3.6.12	Class WarmingDetail	102
3.6.13	Class UserGuideWarming	102
3.6.14	Class CardioTraining	103
3.6.15	Class CardioDetail	103
3.6.16	Class UserGuideCardio	104
3.6.17	Class WorkoutByMuscle	105
3.6.18	Class MuscleTarget	105
3.6.19	Class MusclePilihanLatihan	106
3.6.20	Class MuscleDetail	107
3.6.21	Class UserGuideMuscle	108
3.6.22	Class Nutrition	109
3.6.23	Class NutritionOpt	109
3.6.24	Class CalorieRec	110
3.6.25	Class ListCalorie	111
3.6.26	Class CarbohidrateRec	111
3.6.27	Class List Carbohidrate	112
3.6.28	Class ProteinRec	114
3.6.30	Class DailySchedule	114
3.6.31	Class GymSchedule	115
3.6.32	Class AlarmTimerTask	116
3.6.33	Class MealSnackSchedule	116
3.6.34	Class BreakfastTimer	117
3.6.35	Class LunchTimer	118
3.6.36	Class DinerTimer	118



3.6.37 Class SnackPagiTimer	118
3.6.38 Class SnackSiangTimer	119
3.6.39 Class EventsCalendar	119
3.6.40 Class EventsDetail	121
3.6.41 Class NewsInfo	121
3.6.42 Class ListInfo	122
3.6.43 Class ListMore	123
3.6.44 Class Help	123
3.6.45 Class HelpDetail	124
3.6.46 Class About	125
3.7 Component Diagram	125
3.7.1 Component Diagram pada Aplikasi Web	126
3.7.2 Component Diagram pada Aplikasi Mobile	127
3.8 Deployment Diagram	129
3.9 Struktur Tabel	129
3.9.1 Tabel Workout	130
3.9.2 Tabel Nutrition	130
3.9.3 Tabel News	131
3.9.4 Tabel Events	131
3.10 Desain User Interface	132
3.10.1 Desain User Interface Main Menu	132
3.10.2 Desain User Interface Menu My Profile	133
3.10.3 Desain User Interface Menu Workout	137
3.10.4 Desain User Interface Menu Nutrition	144
3.10.5 Desain User Interface Menu Daily Schedule	151
3.10.6 Desain User Interface Menu News & Info	155
3.10.7 Desain User Interface Menu Help	162
3.10.8 Desain User Interface Menu About	167

3.11 Desain Gambar & Video Gerakan Fitness	167
3.11.1 Desain Gambar & Video Warming Up	168
3.11.2 Desain Gambar & Video Cardio Training	170
3.11.3 Desain Gambar & Video Workout By Muscle	172
BAB IV IMPLEMENTASI DAN EVALUASI	191
4.1 Kebutuhan Sistem	191
4.1.1 Kebutuhan Perangkat Keras	191
4.1.2 Kebutuhan Perangkat Lunak	192
4.2 Instalasi Program dan Pengaturan Sistem	192
4.3 Penjelasan Hasil Implementasi Sistem	193
4.3.1 Tampilan Splash Screen	193
4.3.2 Tampilan Menu Utama	194
4.3.3 Tampilan Menu My Profile	195
4.3.4 Tampilan Sub-Menu Body Profile	195
4.3.5 Tampilan Sub-Menu Body Mass Index	196
4.3.6 Tampilan Sub-Menu Basal Metabolic Rate	196
4.3.7 Tampilan Sub-Menu maximum Heart Rate	197
4.3.8 Tampilan Menu Workout	197
4.3.9 Tampilan Sub-Menu Warming Up	198
4.3.10 Tampilan Sub-Menu Cardio Training	199
4.3.11 Tampilan Sub-Menu Workout By Muscles	201
4.3.12 Tampilan menu Nutrition	204
4.3.13 Tampilan Sub-Menu Calorie Recommendations	205
4.3.14 Tampilan Sub-Menu Carbohydrate Recommendations	207
4.3.15 Tampilan Sub-Menu Protein Recommendations	208
4.3.16 Tampilan Menu Daily Schedule	210
4.3.17 Tampilan Sub-Menu Gym Schedule	210
4.3.18 Tampilan Sub-Menu Meal & Snack Schedule	211

4.3.19	Tampilan Sub-Menu Atlas Events Calendar	211
4.3.20	Tampilan Menu News & Info	212
4.3.21	Tampilan Sub-Menu Fitness News	213
4.3.22	Tampilan Sub-Menu Gym Book	214
4.3.23	Tampilan Sub-Menu Nutrition Book	215
4.3.24	Tampilan menu Help	216
4.3.25	Tampilan Sub-Menu Guide for My Profile	216
4.3.26	Tampilan Sub-Menu Guide for Workout	217
4.3.27	Tampilan Sub-Menu Guide for Nutrition	217
4.3.28	Tampilan Sub-Menu Guide for Daily Schedule	218
4.3.29	Tampilan Sub-Menu Guide for News & Info	218
4.3.30	Tampilan Menu About	219
4.4	Uji Coba dan Evaluasi	220
4.4.1	Uji Coba Fungsionalitas pada Aplikasi	220
4.4.2	Uji Coba Aplikasi pada Pengguna	223
4.4.3	Evaluasi	225
BAB V	PENUTUP	226
5.1	Kesimpulan	226
5.2	Saran	226

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Deskripsi Use Case pada Aplikasi Web.....	50
Tabel 3.2 Tabel Deskripsi Use Case pada Aplikasi Mobile	51
Tabel 3.4 Tabel Workout	130
Tabel 3.5 Tabel News	131
Tabel 3.6 Tabel Events	131
Tabel 3.7 Tabel Desain Gambar & Video Wariming Up	149
Tabel 3.8 Tabel Desain Gambar & Video Cardio Training	150
Tabel 3.9 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Abdominals .	172
Tabel 3.10 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Abductors	175
Tabel 3.11 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Adductors	175
Tabel 3.12 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Biceps	176
Tabel 3.13 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Calves	178
Tabel 3.14 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Chest	180
Tabel 3.15 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Forearms	181
Tabel 3.16 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Glutes	182
Tabel 3.17 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Hamstring	183
Tabel 3.18 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Lats	183
Tabel 3.19 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Lower Back..	184
Tabel 3.20 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Middle Back.	184
Tabel 3.21 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Neck	185
Tabel 3.22 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Quadriceps ..	185
Tabel 3.23 Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Shoulders	186

Tabel 3.24	Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Trapeciums ..	188
Tabel 3.25	Tabel Desain Gambar & Video Workout by Muscle-Triceps	188
Tabel 4.1	Tabel Komparasi Spesifikasi Ponsel	221
Tabel 4.2	Tabel Komparasi hasil uji Coba Fungsionalitas Ponsel	222
Tabel 4.3	Profil Pengguna	223
Tabel 4.4	Hasil Uji Coba Aplikasi terhadap Pengguna	224



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rumus Kalkulasi BMI	19
Gambar 2.2 Rumus Kalkulasi BMR	21
Gambar 2.3 Rumus Kalkulasi BMR	23
Gambar 2.4 Arsitektur J2ME	26
Gambar 2.5 Konsep Web Services	32
Gambar 2.6 Komunikasi Client-Server dengan Socket Stream	35
Gambar 2.7 Komunikasi Client-Server dengan Socket Datagram	36
Gambar 3.1 Model Aplikasi Visualisasi Panduan Fitness Berbasis Mobile ..	45
Gambar 3.2 Proses Mengolah Data Body Profile	46
Gambar 3.3 Use Case Diagram pada Aplikasi Web	49
Gambar 3.4 Use Case Diagram pada Aplikasi Mobile	51
Gambar 3.5 Activity Diagram Login Website	54
Gambar 3.6 Activity Diagram Maintenance Workout Data	55
Gambar 3.7 Activity Diagram Maintenance Nutrition Data	56
Gambar 3.8 Activity Diagram Maintenance Events Data	57
Gambar 3.9 Activity Diagram Maintenance News & Info Data	59
Gambar 3.10 Activity Diagram Create Body Profile	60
Gambar 3.11 Activity Diagram Edit Body Profile	61
Gambar 3.12 Activity Diagram View BMI Point	62
Gambar 3.13 Activity Diagram View BMR Point	62
Gambar 3.14 Activity Diagram MHR Point	63
Gambar 3.15 Activity Diagram View Fitness Guide	64

Gambar 3.16	Activity Diagram View Nutrition Recommendations	65
Gambar 3.17	Activity Diagram Create Gym Schedule	66
Gambar 3.18	Activity Diagram Edit Gym Schedule	67
Gambar 3.19	Activity Diagram Create Meal & Snack Schedule.....	68
Gambar 3.20	Activity Diagram Edit Meal & Snack Schedule	69
Gambar 3.21	Activity Diagram View Atlas Events Calendar	70
Gambar 3.22	Activity Diagram View News & Info	71
Gambar 3.23	Activity Diagram View Help Menu	72
Gambar 3.24	Activity Diagram View About Menu	73
Gambar 3.25	Sequence Diagram Login Web	74
Gambar 3.26	Sequence Diagram Maintenance Workout Data	75
Gambar 3.27	Sequence Diagram Maintenance Nutrition Data	76
Gambar 3.28	Sequence Diagram Maintenance Events Data	77
Gambar 3.29	Sequence Diagram Maintenance News & Info Data	78
Gambar 3.30	Sequence Diagram Create Body Profile	79
Gambar 3.31	Sequence Diagram Edit Body Profile	80
Gambar 3.32	Sequence Diagram View BMI Value	81
Gambar 3.33	Sequence Diagram View BMR Value	82
Gambar 3.34	Sequence Diagram View MHR Value	83
Gambar 3.35	Sequence Diagram View Fitness Guide	84
Gambar 3.36	Sequence Diagram Nutrition Recommendations	85
Gambar 3.37	Sequence Diagram Create Gym Schedule	86
Gambar 3.38	Sequence Diagram Edit Gym Schedule	87
Gambar 3.39	Sequence Diagram Create Meal & Snack Schedule	88

Gambar 3.40	Sequence Diagram Edit Meal & Snack Schedule	89
Gambar 3.41	Sequence Diagram View Atlas Events Calendar	90
Gambar 3.42	Sequence Diagram View News & Info	91
Gambar 3.43	Sequence Diagram View Help Menu	92
Gambar 3.44	Sequence Diagram View About Menu	92
Gambar 3.45	Class Diagram pada Aplikasi Web	93
Gambar 3.46	Class Diagram pada Aplikasi Mobile	94
Gambar 3.47	Class Midlet pada Aplikasi Mobile	95
Gambar 3.48	Class SplashScreen pada Aplikasi Mobile	95
Gambar 3.49	Class Countdown pada Aplikasi Mobile	96
Gambar 3.50	Class Menu pada Aplikasi Mobile	96
Gambar 3.51	Class MyProfile pada Aplikasi Mobile	97
Gambar 3.52	Class BodyProfile pada Aplikasi Mobile	98
Gambar 3.53	Class BMI pada Aplikasi Mobile	99
Gambar 3.54	Class BMR pada Aplikasi Mobile	99
Gambar 3.55	Class MHR pada Aplikasi Mobile	100
Gambar 3.56	Class Workout pada Aplikasi Mobile	101
Gambar 3.57	Class WarmingUp pada Aplikasi Mobile	101
Gambar 3.58	Class WarmingDetail pada Aplikasi Mobile	102
Gambar 3.59	Class UserGuideWarming pada Aplikasi Mobile	102
Gambar 3.60	Class Cardio Training pada Aplikasi Mobile	103
Gambar 3.61	Class CardioDetail pada Aplikasi Mobile	104
Gambar 3.62	Class UserGuideCardio pada Aplikasi Mobile	104
Gambar 3.63	Class WorkoutByMuscle pada Aplikasi Mobile	105

Gambar 3.64	Class MuscleTarget pada Aplikasi Mobile	106
Gambar 3.65	Class MusclePilihan pada Aplikasi Mobile	107
Gambar 3.66	Class MuscleDetail pada Aplikasi Mobile	108
Gambar 3.67	Class UserGuideMuscle pada Aplikasi Mobile	108
Gambar 3.68	Class Nutrition pada Aplikasi Mobile	109
Gambar 3.69	Class NutritionOpt pada Aplikasi Mobile	110
Gambar 3.70	Class CalorieRec pada Aplikasi Mobile	110
Gambar 3.71	Class ListCalorie pada Aplikasi Mobile	111
Gambar 3.72	Class CarbohidrateRec pada Aplikasi Mobile	112
Gambar 3.73	Class ListCarbohidrate pada Aplikasi Mobile	113
Gambar 3.74	Class ProteinRec pada Aplikasi Mobile	113
Gambar 3.75	Class ListProtein pada Aplikasi Mobile	114
Gambar 3.76	Class DailySchedule pada Aplikasi Mobile	115
Gambar 3.77	Class GymSchedule pada Aplikasi Mobile	116
Gambar 3.78	Class AlarmTimerTask pada Aplikasi Mobile	116
Gambar 3.79	Class MealSnackSchedule pada Aplikasi Mobile	117
Gambar 3.80	ClassBreakfastTimer pada Aplikasi Mobile	117
Gambar 3.81	Class LunchTimer pada Aplikasi Mobile	118
Gambar 3.82	Class DinerTimer pada Aplikasi Mobile	118
Gambar 3.83	Class SnackPagiTimer pada Aplikasi Mobile	119
Gambar 3.84	Class SnackSiangTimer pada Aplikasi Mobile	119
Gambar 3.85	Class EventsCalendar pada Aplikasi Mobile	120
Gambar 3.86	Class EventsDetail pada Aplikasi Mobile	121
Gambar 3.87	Class NewsInfo pada Aplikasi Mobile	122

Gambar 3.88 Class ListInfo pada Aplikasi Mobile	122
Gambar 3.89 Class ListMore pada Aplikasi Mobile	123
Gambar 3.90 Class Help pada Aplikasi Mobile	124
Gambar 3.91 Class HelpDetail pada Aplikasi Mobile	124
Gambar 3.92 Class About pada Aplikasi Mobile	125
Gambar 3.93 Hubungan Antara Dua Komponen	126
Gambar 3.94 GUI Component pada Aplikasi Web	126
Gambar 3.95 Control Component pada Aplikasi Web	127
Gambar 3.96 GUI Component pada Aplikasi Mobile	128
Gambar 3.97 GUI Component pada Aplikasi Mobile	129
Gambar 3.98 Deployment Diagram	129
Gambar 3.99 Desain User Interface Main Menu	132
Gambar 3.100 Desain User Interface Menu My Profile	133
Gambar 3.101 Desain User Interface Sub-Menu Body Profile	134
Gambar 3.102 Desain User Interface Sub-Menu BMI	135
Gambar 3.103 Desain User Interface Sub-Menu BMR	136
Gambar 3.104 Desain User Interface Sub-Menu MHR	137
Gambar 3.105 Desain User Interface Menu Workout	138
Gambar 3.106 Desain User Interface Sub-Menu Cardio Training	139
Gambar 3.107 Desain User Interface Sub-Menu Cardio Training	139
Gambar 3.108 Desain User Interface Sub-Menu Warming Up	140
Gambar 3.109 Desain User Interface Sub-Menu Warming Up	141
Gambar 3.110 Desain User Interface Sub-Menu Workout by Muscles	142
Gambar 3.111 Desain User Interface Sub-Menu Workout by Muscles	142

Gambar 3.112 Desain User Interface Sub-Menu Workout by Muscles	143
Gambar 3.113 Desain User Interface Sub-Menu Workout by Muscles	144
Gambar 3.114 Desain User Interface Menu Nutrition	145
Gambar 3.115 Desain User Interface Sub-Menu Calorie Recommendations	146
Gambar 3.116 Desain User Interface Sub-Menu Calorie Recommendations	147
Gambar 3.117 Desain User Interface Sub-Menu Carbohidrate	148
Gambar 3.118 Desain User Interface Sub-Menu Calorie Recommendations	149
Gambar 3.119 Desain User Interface Sub-Menu Protein Recommendations	150
Gambar 3.120 Desain User Interface Sub-Menu Protein Recommendations	151
Gambar 3.121 Desain User Interface Menu Daily Schedule	152
Gambar 3.122 Desain User Interface Sub-Menu Gym Schedule	153
Gambar 3.123 Desain User Interface Sub-Menu Meal & Snack Schedule	154
Gambar 3.124 Desain User Interface Sub-Menu Atlas Events Calendar	155
Gambar 3.125 Desain User Interface Menu News & Info	156
Gambar 3.126 Desain User Interface Sub-Menu Fitness News	157
Gambar 3.127 Desain User Interface Sub-Menu Fitness News Contoh 1	158
Gambar 3.128 Desain User Interface Sub-Menu Gym Book	159
Gambar 3.129 Desain User Interface Sub-Menu Gym Book Contoh 1	160
Gambar 3.130 Desain User Interface Sub-Menu Nutrition Book	161
Gambar 3.131 Desain User Interface Sub-Menu Nutrition Book Contoh 1	162
Gambar 3.132 Desain User Interface Menu Help	163
Gambar 3.133 Desain User Interface Sub-Menu My Profile Guide	164
Gambar 3.134 Desain User Interface Sub-Menu Workout Guide	164
Gambar 3.135 Desain User Interface Sub-Menu Nutrition Guide	165

Gambar 3.136	Desain User Interface Sub-Menu Daily Schedule Guide	166
Gambar 3.137	Desain User Interface Sub-Menu Daily Schedule Guide	166
Gambar 3.138	Desain User Interface Menu About	167
Gambar 4.1	Tampilan Splash Screen	194
Gambar 4.2	Tampilan Menu Utama	194
Gambar 4.3	Tampilan Menu My Profile	195
Gambar 4.4	Tampilan Sub-Menu Body Profile	195
Gambar 4.5	Tampilan Sub-Menu Body Profile	196
Gambar 4.6	Tampilan Sub-Menu Basal Metabolic Rate (BMR)	196
Gambar 4.7	Tampilan Sub-Menu Maximum Heart Rate (MHR)	197
Gambar 4.8	Tampilan Menu My Profile	197
Gambar 4.9	Tampilan Sub-Menu Warming Up	198
Gambar 4.10	Tampilan Sub-Menu Gambar Gerakan 1 Warming Up	198
Gambar 4.11	Tampilan Sub-Menu Gambar Gerakan 2 Warming Up	199
Gambar 4.12	Tampilan Sub-Menu User Guide Gerakan Warming Up	199
Gambar 4.13	Tampilan Tampilan Sub-Menu Cardio Training	200
Gambar 4.14	Tampilan Sub-Menu Gambar Gerakan 1 Cardio Training	200
Gambar 4.15	Tampilan Sub-Menu Gambar Gerakan 2 Cardio Training	201
Gambar 4.16	Tampilan Sub-Menu User Guide Gerakan 1 Cardio Training ...	201
Gambar 4.17	Tampilan Sub-Menu Workout By Muscles	202
Gambar 4.18	Tampilan Sub-Menu Pilihan Otot Workout By Muscles	202
Gambar 4.19	Tampilan Sub-Menu Gerakan Workout By Muscles	203
Gambar 4.20	Tampilan Sub-Menu Gerakan 1 Workout By Muscles	203
Gambar 4.21	Tampilan Sub-Menu Gerakan 2 Workout By Muscles	204

Gambar 4.22	Tampilan Sub-Menu User Guide Gerakan Workout Muscles ...	204
Gambar 4.23	Tampilan Menu Nutrition	205
Gambar 4.24	Tampilan Sub-Menu Pilihan Nutrisi Calorie Recommendations	205
Gambar 4.25	Tampilan Sub-Menu Range Calorie Recommendations	206
Gambar 4.26	Tampilan Sub-Menu Calorie Recommendations	206
Gambar 4.27	Tampilan Sub-Menu Nutrition Type	207
Gambar 4.28	Tampilan Sub-Menu Range Carbohidrate	207
Gambar 4.29	Tampilan Sub-Menu Carbohidrate Recommendations	208
Gambar 4.30	Tampilan Sub-Menu Nutrition Type	208
Gambar 4.31	Tampilan Sub-Menu Food	209
Gambar 4.32	Tampilan Sub-Menu Protein Recommendations	209
Gambar 4.33	Tampilan Menu Daily Schedule	210
Gambar 4.34	Tampilan Sub-Menu Gym Schedule	210
Gambar 4.35	Tampilan Sub-Menu Meal & Snack Schedule	211
Gambar 4.36	Tampilan Sub-Menu Atlas Events Calendar	211
Gambar 4.37	Tampilan Sub-Menu Detail Atlas Events Calendar	212
Gambar 4.38	Tampilan Menu News & Info	212
Gambar 4.39	Tampilan Sub-Menu Fitness News	213
Gambar 4.40	Tampilan Sub-Menu Informasi Pada Fitness News	213
Gambar 4.41	Tampilan Sub-Menu Gym Book	214
Gambar 4.42	Tampilan Sub-Menu Informasi Pada Gym Book	214
Gambar 4.43	Tampilan Sub-Menu Nutrition Book	215
Gambar 4.44	Tampilan Tampilan Sub-Menu Informasi Pada Nutrition Book	215
Gambar 4.45	Tampilan Menu Help	216

Gambar 4.46	Tampilan Sub-Menu Guide for My Profile	216
Gambar 4.47	Tampilan Sub-Menu Guide for Workout	217
Gambar 4.48	Tampilan Sub-Menu Guide for Nutrition	217
Gambar 4.49	Tampilan Sub-Menu Guide for Daily Schedule	218
Gambar 4.50	Tampilan Sub-Menu Guide for News & Info	218
Gambar 4.51	Tampilan Menu About	219



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Biodata Penulis	226
Lampiran 2 Tabel Rincian Biaya Keanggotaan	226
Lampiran 3 Tabel Rincian Fasilitas yang Dapat Digunakan	226
Lampiran 4 Tabel Rincian Biaya Penggunaan Personal Trainer	226

