

# **APLIKASI PERANCANG RUTINITAS OLAHRAGA BERBASIS WEB**

TIM THE FALCON

# 01

# THE FALCON

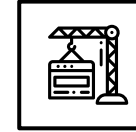
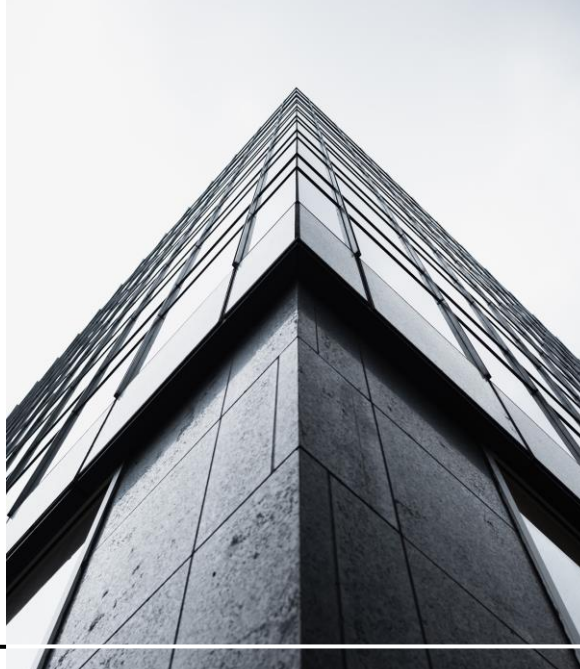
- Muhammad Syauqoni (2310131310007)
- Akhmad Fitriannor (2310131210011)
- Muhammad Farros Shofiy (2310131310005)



## TUJUAN

- Membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat.
- Membantu masyarakat mencapai tujuan berat badan ideal.
- Mencegah penyakit kronis.
- Membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat

# TUJUAN MANFAAT



## MANFAAT

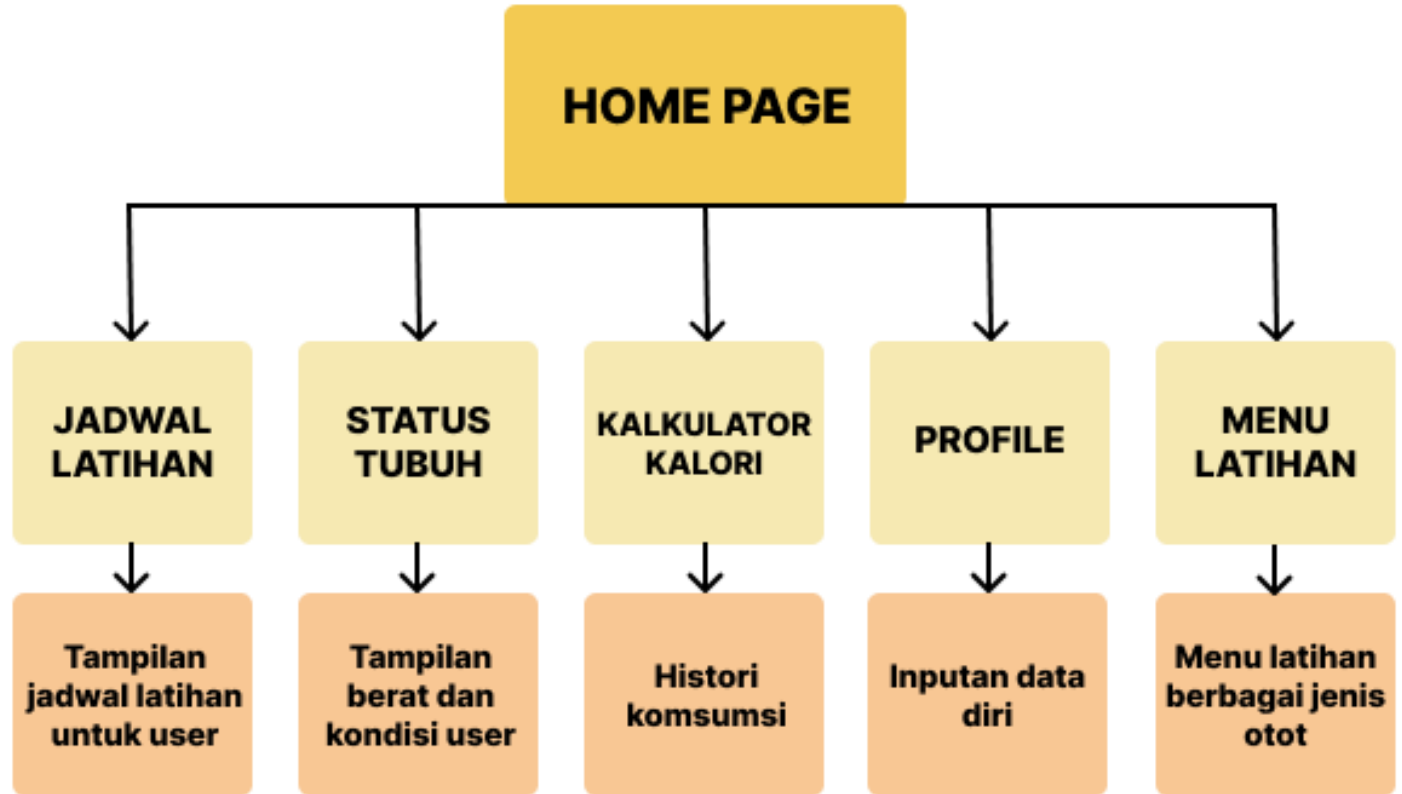
- Memberikan edukasi dan informasi tentang manfaat olahraga dan pola makan yang tepat untuk kesehatan.
- Membantu pengguna membuat jadwal latihan yang efektif dan personal.
- Menyediakan fitur untuk melacak konsumsi kalori, status kondisi tubuh, dan histori konsumsi.
- Membantu pengguna tetap termotivasi dan patuh pada program yang mereka jalani.



# FITUR

- Pemilihan program bulking atau cutting
- Kalkulator kalori
- Jadwal latihan
- Runtutan hari
- Histori konsumsi, pengurangan kalori, atau penambahan kalori
- Tips dan edukasi

# SITE MAP





## Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh

Dapatkan pengalaman Olahraga yang menarik dan menyenangkan. Dan atur pola hidup anda bersama kami.

JADWAL  
LATIHAN

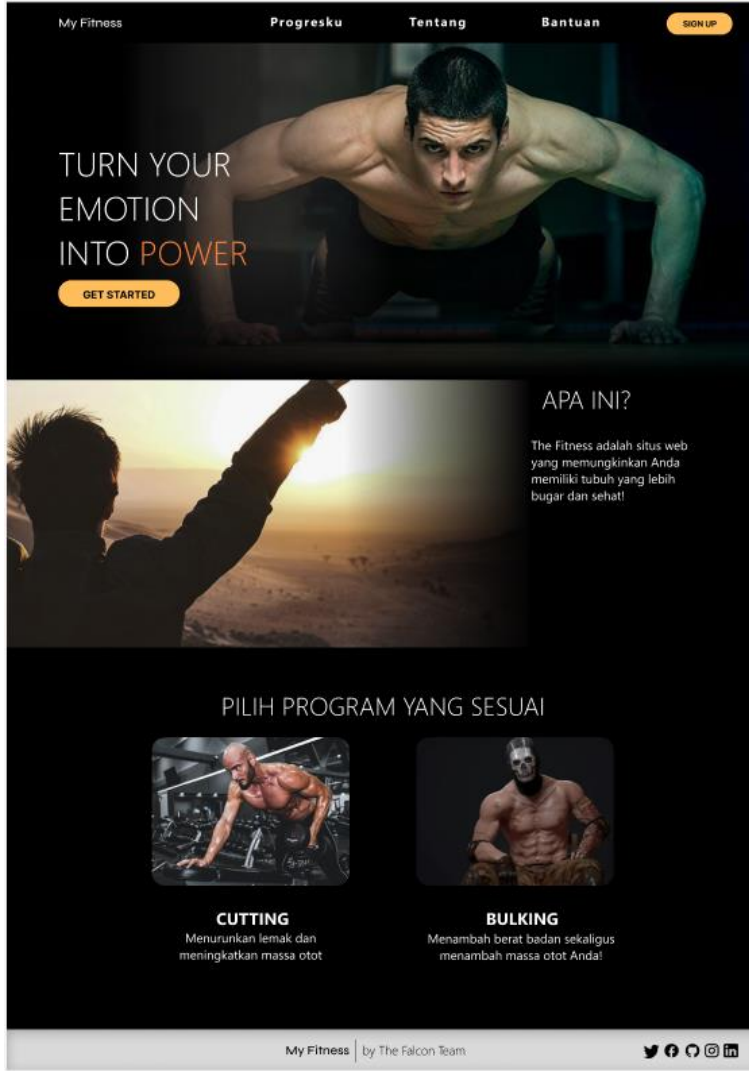
STATUS TUBUH

KALKULATOR KALORI

MENU LATIHAN

LOGO WEB

# FIRST PAGE



The 'Log In' form is a dark-themed modal with a back arrow. It contains input fields for 'username/email' and 'password', a 'forgot password?' link, a 'Don't have an account?' link, and a 'confirm' button.

The 'Create An Account' form is a dark-themed modal with a back arrow. It includes input fields for 'email', 'password', and 'confirm password', a link for 'Already have an account?', and a 'confirm' button.

Log in dan  
membuat akun  
baru

The 'Complete your personal details' form has a dark blue header and a dark body. It prompts the user: 'The data you fill in will be our benchmark in creating appropriate exercises!'. The form includes input fields for 'Age', 'Body Weight' (with a 'Kg' unit), and 'Height' (with a 'cm' unit). It also features radio buttons for 'Male' and 'Female'. A question 'Which exercise program do you want to start?' is followed by 'bulking' and 'cutting' buttons, with an 'or' separator. Below this is a text input field for a password, with the instruction 'before confirming, type your password'. At the bottom, a disclaimer states: 'By clicking confirm, you agree to our User Agreement, Privacy Policy, and Cookie Policy', followed by a 'confirm' button.

Mengisi data



progres ku:

11

DAYS

lanjutkan progress



## STATUS TUBUH

data diambil dari input data saat membuat akun, dan perhitungan dari latihan yang dilakukan

NORMAL \*

tinggi : 172 cm  
berat : 65 kg  
umur : 30 tahun

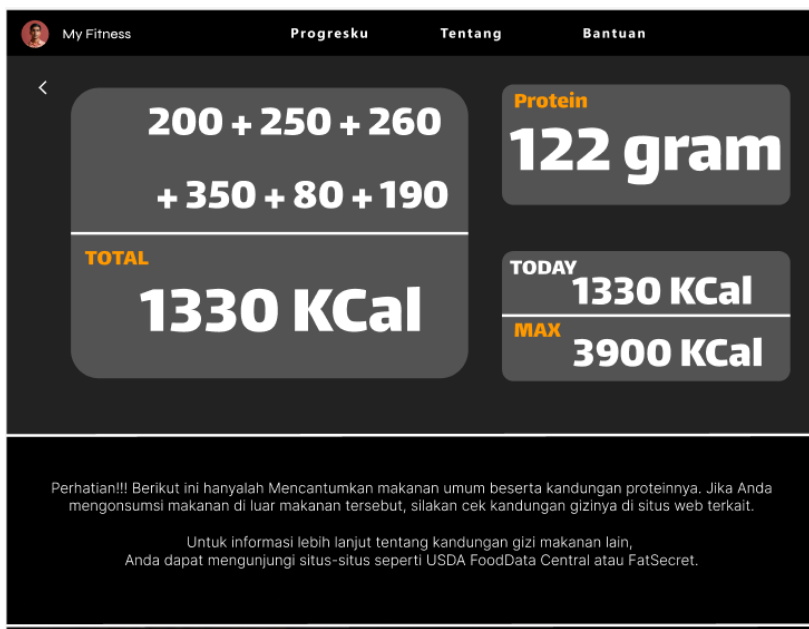
\*skor didapat sesuai kalkulator Body Mass Index (BMI)

KALKULATOR  
KALORI

## LATIHAN







Rumus BMR = Laki-Laki  $66 + (13,7 \times \text{Berat badan}) + (5 \times \text{Tinggi Badan}) - (6,8 \times \text{Umur})$   
Perempuan  $665 + (9,6 \times \text{Berat badan}) + (1,8 \times \text{Tinggi Badan}) - (4,7 \times \text{Umur})$

Rumus BMR = Laki-Laki  $66 + (13,7 \times \text{Berat badan}) + (5 \times \text{Tinggi Badan}) - (6,8 \times \text{Umur})$   
Perempuan  $665 + (9,6 \times \text{Berat badan}) + (1,8 \times \text{Tinggi Badan}) - (4,7 \times \text{Umur})$

Rumus TDEE =  $\text{BMR} \times 1,55$


Jika Bulking =  $\text{TDEE} + 500$   
Jika Cutting =  $\text{TDEE} - 500$

BMR (Basal Metabolic Rate) adalah jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi dasar kehidupan saat istirahat. TDEE (Total Daily Energy Expenditure) adalah total jumlah kalori yang dibakar setiap hari. Menentukan TDEE: TDEE dihitung dengan mengalikan BMR dengan faktor aktivitas fisik yang sesuai:

Sedentary (sedikit atau tidak ada latihan):  $\text{BMR} \times 1.2$  Lightly active (latihan ringan/sport 1-3 hari/minggu):  $\text{BMR} \times 1.375$  Moderately active (latihan moderat/sport 3-5 hari/minggu):  $\text{BMR} \times 1.55$  Very active (latihan berat/sport 6-7 hari/minggu):  $\text{BMR} \times 1.725$  Super active (latihan sangat berat/pekerjaan fisik berat):  $\text{BMR} \times 1.9$

# KALKULATOR KALORI

# KALKULATOR KALORI



## Tahu


Tahu mengandung 8 gram protein per 100 gram, dan memiliki kalori yang berbeda tergantung metode cara memasaknya.

- Tahu rebus mengandung 80 kalori per 100 gram.
- Tahu goreng mengandung 200 kalori per 100 gram.
- Tahu bakar mengandung 105 kalori per 100 gram.

Rebus

Goreng

Bakar



## Tempe


Tempe mengandung 18 gram protein per 100 gram, dan memiliki kalori yang berbeda tergantung metode cara memasaknya.

- Tempe rebus mengandung 140 kalori per 100 gram.
- Tempe goreng mengandung 250 kalori per 100 gram.
- Tempe bakar mengandung 170 kalori per 100 gram.

Rebus

Goreng

Bakar



## Ayam


Ayam mengandung 31 gram protein per 100 gram, dan memiliki kalori yang berbeda tergantung metode cara memasaknya.

- Ayam rebus mengandung 165 kalori per 100 gram.
- Ayam goreng mengandung 260 kalori per 100 gram.
- Ayam bakar mengandung 190 kalori per 100 gram.

Rebus

Goreng

Bakar



## Daging

Daging mengandung 26 gram protein per 100 gram, dan memiliki kalori yang berbeda tergantung metode cara memasaknya.

- Daging rebus mengandung 250 kalori per 100 gram.
- Daging goreng mengandung 350 kalori per 100 gram.
- Daging bakar mengandung 275 kalori per 100 gram.

Rebus

Goreng

Bakar

<

My Fitness | by The Falcon Team

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#)



## TIPS OLAHRAGA

**Cara Push Up yang Benar**

Push up merupakan salah satu latihan sederhana yang efektif dalam meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas dan bagian penyangga tubuh, termasuk perut, paha dan bokong.

[Selengkapnya](#)**Cara Pull Up yang Benar**

Pull up bisa menjadi cara terbaik untuk membangun kekuatan tubuh bagian atas dan melatih otot inti. Namun, sangat penting untuk mengetahui cara melakukan jenis olahraga ini agar aman dan benar, terutama jika kamu masih pemula.

[Selengkapnya](#)**Teknik Pernapasan Saat Berlari**

Berlari merupakan salah satu jenis olahraga yang tidak memerlukan peralatan, namun tetap bisa membantu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

[Selengkapnya](#)**Cara Squat yang Benar**

Squat adalah gerakan mendorong tubuh bagian atas ke bawah dengan menurunkan bagian pinggul ke bagian belakang kaki. Gerakan ini akan berfokus pada tubuh bagian bawah, seperti kaki, paha, panggul, dan punggung bagian bawah.

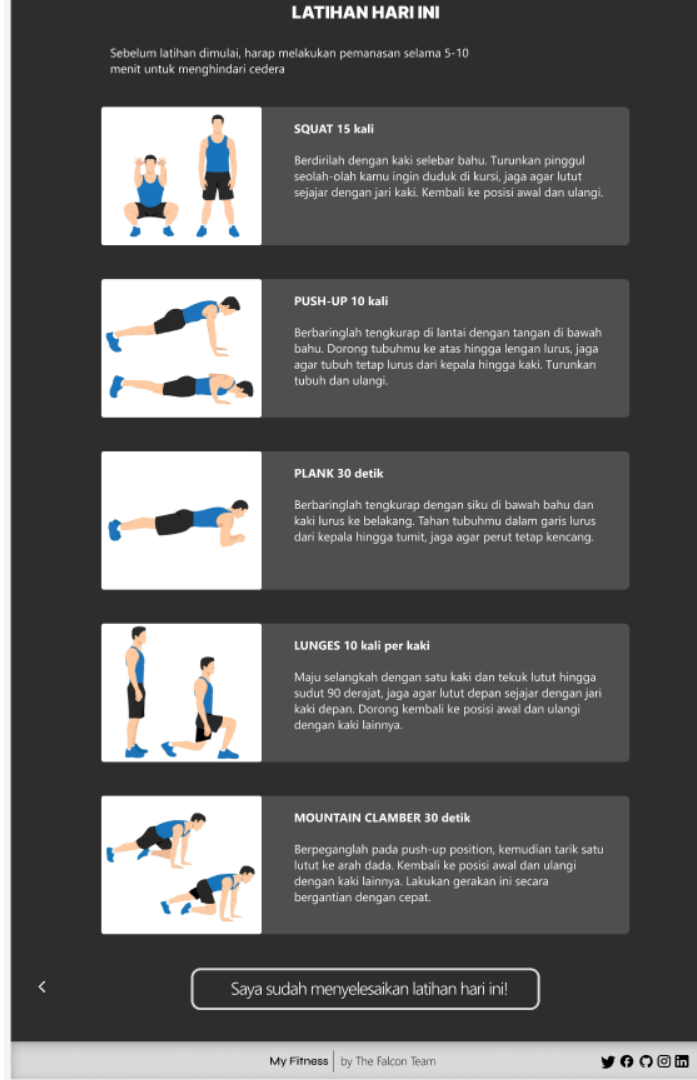
[Selengkapnya](#)**Cara Sit Up yang Benar**

Sit up merupakan salah satu jenis latihan yang bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun. Tak hanya membuat perut menjadi sixpack, jenis latihan yang satu ini juga dapat meningkatkan kekuatan otot inti, yaitu otot-otot yang terdapat pada punggung, panggul, serta pinggul.

[Selengkapnya](#)**Manfaat Yoga Bagi Kesehatan**

Yoga adalah olahraga yang mengombinasikan antara pikiran dan tubuh. Olahraga ini telah dilakukan sejak 5.000 tahun lalu dalam filosofi India kuno.

[Selengkapnya](#)



# JADWAL DAN PROGRES