

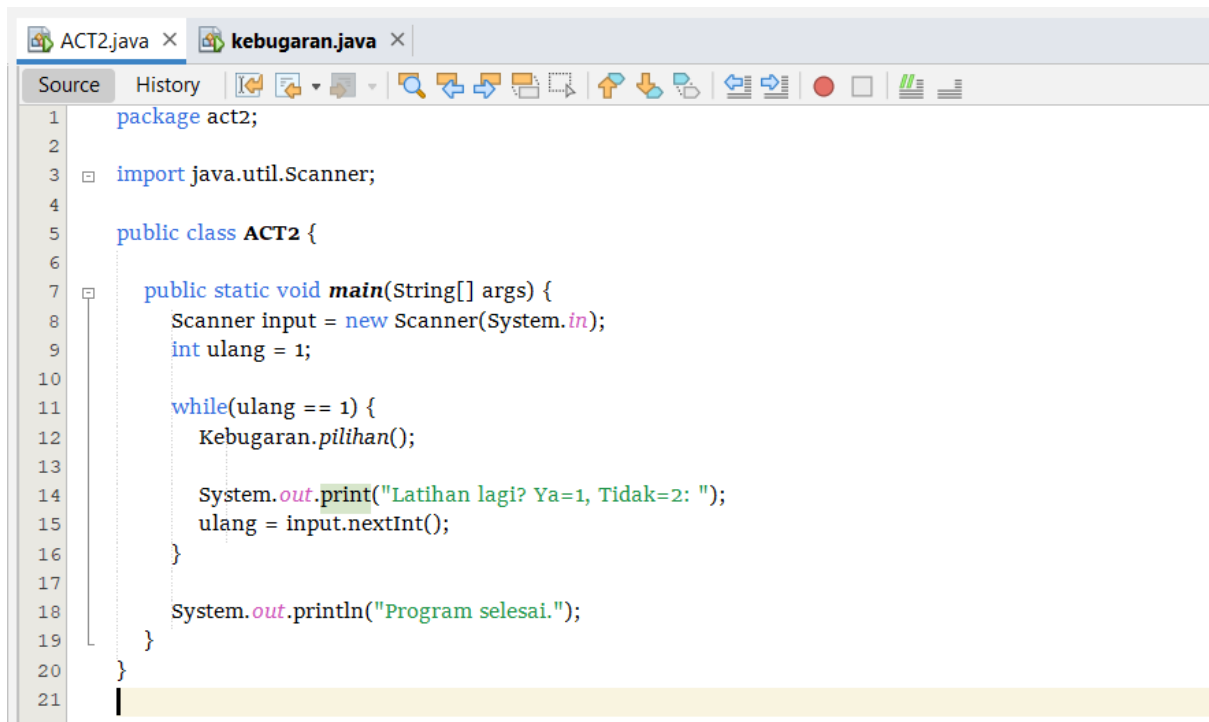
NAMA : ABDAN SYAKUR

KELAS : 3IA26

NPM : 50421002

PRAKTIKUM : REKAYASA PERANGKAT LUNAK 2

LISTING



```
1 package act2;
2
3 import java.util.Scanner;
4
5 public class ACT2 {
6
7     public static void main(String[] args) {
8         Scanner input = new Scanner(System.in);
9         int ulang = 1;
10
11         while(ulang == 1) {
12             Kebugaran.pilihan();
13
14             System.out.print("Latihan lagi? Ya=1, Tidak=2: ");
15             ulang = input.nextInt();
16         }
17
18         System.out.println("Program selesai.");
19     }
20 }
21
```

```

ACT2.java x kebugaran.java x
Source History
1 package act2;
2
3 import java.util.Scanner;
4
5 class Kebugaran {
6     int hari;
7     int latihan;
8     int jumlahPushUp;
9
10    // Constructor untuk latihan per hari
11    public Kebugaran(int latihan) {
12        this.latihan = latihan;
13        System.out.println("Latihan Perhari: " + latihan);
14    }
15
16    // Constructor untuk menghitung jumlah push-up dan hari latihan
17    public Kebugaran(int jumlahPushUp, int hari) {
18        this.jumlahPushUp = jumlahPushUp;
19        this.hari = hari;
20        int totalLatihan = jumlahPushUp * hari;
21        System.out.println("Total Latihan: " + totalLatihan + " push-up selama " + hari + " hari.");
22    }
23
24    // Menu pilihan gerakan latihan
25    public static void pilihan() {
26        Scanner input = new Scanner(System.in);
27        System.out.println("1. Latihan Penurunan Berat Badan");
28        System.out.println("2. Latihan Peningkatan Massa Otot");
29        System.out.print("Silahkan pilih latihan: ");
30        int pilih = input.nextInt();
31
32        // Pilihan latihan sesuai input user
33        switch (pilih) {
34            case 1 -> {
35                latihanPenurunanBeratBadan();
36                mintaInputLatihan(input); // Meminta input push-up dan hari untuk latihan
37            }
38            case 2 -> {

```

```

43        }
44    }
45
46    // Latihan untuk menurunkan berat badan (Penurunan Berat Badan)
47    public static void latihanPenurunanBeratBadan() {
48        System.out.println("Latihan Penurunan Berat Badan: ");
49        System.out.println("1. Jumping Jacks - Melatih seluruh tubuh dan membakar kalori dengan cepat.");
50        System.out.println("2. Burpees - Gerakan eksplosif yang efektif untuk menurunkan berat badan.");
51        System.out.println("3. Mountain Climbers - Membantu membakar lemak di area perut dan kaki.");
52        System.out.println("Insight: Fokus pada latihan kardio yang cepat dan intens untuk memaksimalkan pembakaran kalori.");
53    }
54
55    // Latihan untuk meningkatkan massa otot (Peningkatan Massa Otot)
56    public static void latihanPeningkatanMassaOtot() {
57        System.out.println("Latihan Peningkatan Massa Otot: ");
58        System.out.println("1. Push-up - Membantu meningkatkan massa otot tubuh bagian atas.");
59        System.out.println("2. Squat - Efektif untuk membentuk otot kaki dan meningkatkan kekuatan tubuh.");
60        System.out.println("3. Deadlift - Latihan beban yang membantu membangun otot seluruh tubuh.");
61        System.out.println("Insight: Fokus pada latihan kekuatan (strength training) untuk meningkatkan massa otot dan menambah berat.");
62    }
63
64    // Method untuk meminta input push-up dan hari latihan
65    public static void mintaInputLatihan(Scanner input) {
66        System.out.print("Masukkan jumlah push-up per hari: ");
67        int jumlahPushUp = input.nextInt();
68        System.out.print("Masukkan jumlah hari latihan: ");
69        int hari = input.nextInt();
70
71        new Kebugaran(jumlahPushUp, hari);
72    }
73
74    // Main method untuk menjalankan program
75    public static void main(String[] args) {
76
77        pilihan();
78    }
79

```

OUTPUT

```
Silahkan pilih latihan: 1
Latihan Penurunan Berat Badan:
1. Jumping Jacks - Melatih seluruh tubuh dan membakar kalori dengan cepat.
2. Burpees - Gerakan eksplosif yang efektif untuk menurunkan berat badan.
3. Mountain Climbers - Membantu membakar lemak di area perut dan kaki.
Insight: Fokus pada latihan kardio yang cepat dan intens untuk memaksimalkan pembakaran kalori.
Masukkan jumlah push-up per hari: 10
Masukkan jumlah hari latihan: 3
Total Latihan: 30 push-up selama 3 hari.
Latihan lagi? Ya=1, Tidak=2: 1
1. Latihan Penurunan Berat Badan
2. Latihan Peningkatan Massa Otot
Silahkan pilih latihan: 2
Latihan Peningkatan Massa Otot:
1. Push-up - Membantu meningkatkan massa otot tubuh bagian atas.
2. Squat - Efektif untuk membentuk otot kaki dan meningkatkan kekuatan tubuh.
3. Deadlift - Latihan beban yang membantu membangun otot seluruh tubuh.
Insight: Fokus pada latihan kekuatan (strength training) untuk meningkatkan massa otot dan menambah berat
Masukkan jumlah push-up per hari: 20
Masukkan jumlah hari latihan: 5
Total Latihan: 100 push-up selama 5 hari.
Latihan lagi? Ya=1, Tidak=2: 2
Program selesai.
BUILD SUCCESSFUL (total time: 46 seconds)
```