

PROPOSAL SKRIPSI
SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN DALAM MENENTUKAN
PROGRAM LATIHAN FITNES

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Komputer (S.Kom)



Disusun Oleh :
Uya Sunarya
NIM : 11211221

PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA
FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS SERANG RAYA
2015

1. Latar Belakang

Memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal menjadi masalah bagi sebagian besar orang. Tubuh yang ideal menurut anggapan sebagian orang adalah tubuh yang padat berotot dan tanpa lemak. Tidak bisa dipungkiri lagi, baik pria maupun wanita mendambakan tubuh ideal. Pria pada umumnya menginginkan tubuhnya padat dengan definisi otot yang tajam dan kering, sedangkan wanita pastinya mendambakan tubuh yang langsing dengan kulit kencang.

Fitness adalah program pembentukan tubuh yang dilakukan dengan cara latihan beban, pengaturan pola makan dan suplementasi. Berdasarkan data anggota dan pengunjung yang datang ke Balai Kesehatan Olahraga masyarakat (BKOM) yang melakukan pembentukan tubuh selama tiga tahun terakhir, mulai dari tahun 2010 sampai 2012 mengalami peningkatan yang cukup besar. Hal ini berarti bahwa minat dan kesadaran masyarakat untuk berolahraga perlu didukung dengan pengetahuan bagaimana pembentukan tubuh yang baik, benar, teratur dan terukur.

Dari masalah optimasi produksi barang tersebut, banyak metode maupun teknik yang digunakan. Metode yang paling sering digunakan adalah Metode *Simple Additive Weighting* (SAW). Alasan digunakannya metode SAW dikarenakan metode SAW mudah dimengerti, sangat fleksibel.

Metode *Simple Additive Weighting* (SAW) sering juga dikenal dengan istilah metode penjumlahan terbobot. Konsep dasar metode SAW adalah mencari penjumlahan terbobot dari rating kinerja pada setiap alternatif pada semua atribut (Kusumadewi, 2006).¹ Metode SAW membutuhkan proses normalisasi matriks keputusan (X) ke suatu skala yang dapat diperbandingkan dengan semua rating alternatif yang ada.

Berdasarkan dengan kondisi tersebut, maka muncul gagasan untuk mengangkat permasalahan tersebut dalam penelitian yang berjudul:

“SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN DALAM MENENTUKAN MENENTUKAN PROGRAM LATIHAN FITNESS”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

Untuk kegiatan proses *pelatihan fitness* belum adanya metode atau cara mengetahui pola latihan dan asupan makanan yang tepat, di karenakan saat ini hanya menggunakan perkiraan manusia, sehingga sering terjadi kesalahan pada pola latihan dan asupan makanan, vitamin, lemak, karbohidrat dan protein yang mengakibatkan kurang efektifnya hasil yang di peroleh.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. *Bagaimana membuat alternatif jadwal latihan untuk para konsumen fitness menggunakan Metode Simple Additive Weighting (SAW).?*
2. *Bagaimana tingkat validitas SPK dengan menggunakan metode Metode Simple Additive Weighting (SAW). untuk menentukan asupan protein, karbohidrat dan lemak untuk para konsumen fitness ?*

4. Batasan Masalah

Adapun penjelasan tentang batasan masalah berdasarkan penjelasan pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelum nya, maka permasalahan ini dibatasi sebagai berikut :

1. Tugas Akhir ini hanya akan membahas tentang Sistem pendukung Keputusan menggunakan Metode *Simple Additive Weighting (SAW)*., metode-metode yang lain untuk menentukan jumlah produksi tidak dibahas dalam penulisan ini.
2. Banyak nya variabel dalam pengambilan keputusan mekanisme fitness yaitu pelatihan ,dan asupan supplement, faktor-faktor lain yang mempengaruhi mekanisme fitness tidak dibahas dalam penulisan ini.
3. Aplikasi yang dibuat hanya meliputi penentuan jenis latihan dan supplement untuk fitness.

5. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, ada beberapa tujuan dan manfaat yang ingin dicapai yaitu sebagai berikut :

5.1.Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Mengembangkan sebuah Sistem pendukung Keputusan (SPK)menggunakan Metode *Simple Additive Weighting* (SAW) dalam menentukan jenis latihan dan asupan s
2. Membangun suatu aplikasi dalam menentukan keputusan jenis latihan dan asupan supplement sehingga mempermudah konsumen fitness dalam melelakukan pembentukan tubuh yang maksimal.

5.2.Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

5.2.1. Bagi Gym Center

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mempermudah dan memberikan wawasan baru pada Gym center. Dalam hal menentukan keputusan untuk konsumen. Khususnya untuk instruktur fitness.

5.2.2. Bagi Akademis

Berikut ini adalah manfaat akademis dari penelitian :

1. Bagi Pengembangan Ilmu

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi perbandingan antara ilmu menejemen (teori) dengan keadaan yang terjadi langsung di lapangan (praktek). Sehingga dengan adanya perbandingan tersebut akan lebih memajukan ilmu yang sudah ada untuk ditahapkan pada dunia nyata dan dapat menguntungkan bagi berbagai pihak.

2. Bagi peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan kepada peneliti lain yang akan mengambil skripsi

atau tugas akhir dalam kajian yang sama sekaligus sebagai referensi didalam penulisan.

3. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam menambah atau memperkaya wawasan pengetahuan baik teori maupun praktek, belajar menganalisa dan melatih daya fikir dalam mengambil kesimpulan atas permasalahan yang ada.

6. Tinjauan Pustaka dan Landasan Teori

6.1. Tinjauan Pustaka

Konsep Sistem Pendukung Keputusan

Penelitian yang pernah dilakukan berhubungan dengan SPK (Sistem Pembuatan Keputusan khususnya pada sistem pendukung keputusan untuk menentukan suplement fitnes dengan metode SAW (*Simple Additive Weighting*)).

Ricky Endiandi Sistem Pendukung Keputusan Untuk Menentukan Suplemen Fitnes (2014) Pemilihan suplemen fitnes sebagai obyek penelitian karena semakin banyak jenis dan merek suplemen fitnes yang beredar di pasaran, yang disertai dengan perbedaan dari kandungan nutrisi disetiap suplemen fitnes. Dengan semakin banyaknya produk suplemen fitnes yang dijual dipasaran,

Widodo Bowo Laksono. Sistem Pendukung Keputusan Perogram Latihan Fitnes. Dimana system akan dapat memberi saran pelatih yang sesuai dan progam latihan fitnes yang konsisten dan sesuai dengan tujuan fitnes.

6.2. Landasan Teori

6.2.1. Sistem Pendukung Keputusan

Sistem Pendukung Keputusan (SPK) atau Decision Support System (DSS) adalah sebuah sistem yang mampu memberikan kemampuan pemecahan masalah maupun kemampuan pengkomunikasian untuk masalah dengan kondisi semi terstruktur dan tak terstruktur. Sistem ini digunakan untuk membantu pengambilan keputusan dalam situasi semi terstruktur dan situasi yang tidak

DAFTAR PUSTAKA

- Endiandi Ricky. 2014. “ Sistem Pendukung Keputusan Untuk Menentukan Suplemen Fitnes (Simple Additive Weighting)”. Indonesian journal oh Computing and Cybernetics Systems . 6 (1), 70-72*
- Laksono Widodo Bowo.” Sistem Pendukung keputusan Program Latihan Fitnes. Indonesian journal oh Computing and Cybernetics Systems . 6 (1), 55 – 66*
- .

**SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN DALAM MENENTUKAN
JUMLAH PRODUKSI KASUR SPRING BED PADA PT SPRING
PANEL LAND MENGGUNAKAN METODE FUZZY MAMDANI**

Disusun Oleh :

Uya Sunarya

NIM : 11211221

Serang, 13 April 2015

Ketua Program Studi
Teknik Informatika

Dosen Pembimbing 1

Agung Triayudi, M. Kom

Tanggal disetujui :