

## ABSTRAK

*Sit up* merupakan latihan resistensi bagian otot, khususnya otot perut dengan cara membaringkan diri pada sebuah media, baik media matras maupun langsung di lantai atau tanah. Olahraga pemanasan *sit up* sangatlah penting bagi yang ingin mengecilkan dan membakar lemak didalam perut serta mengencangkan otot perut. Kebanyakan orang selama ini dalam melakukan olahraga pemanasan *sit up* hanya dilakukan secara manual dan tidak adanya rencana pelatihan serta kalori yang terbakar dalam melakukan *sit up*. Untuk itu diperlukan suatu aplikasi yang dapat membantu dan mempermudah *user/pengguna* dalam melakukan olahraga pemanasan *sit up*. Tujuan diciptakannya aplikasi tersebut adalah untuk membantu *user/pengguna* dalam melatih otot perut serta dapat mengetahui kalori yang terbakar dan rencana pelatihan.

Metodologi yang digunakan adalah GRAPPLE (*Guidelines for Rapid APPLication Engineering*) yaitu suatu metode yang lazim digunakan untuk pengembangan aplikasi berorientasi objek. Aplikasi ini nantinya menampilkan *output* berupa hasil latihan dari *sit up*, waktu irama *sit up*, perhitungan kalori yang terbakar yang berbentuk grafik serta adanya rencana pelatihan dan *alarm*.

Aplikasi berbasis Android ini dibangun menggunakan bahasa pemrograman *java* untuk *client*. *Database* yang digunakan adalah SQLite.