

## ABSTRAK

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting dan harus dijaga oleh manusia agar badan tetap sehat, tanpa kesehatan yang baik, maka manusia akan susah melaksanakan aktifitasnya sehari-hari. Olahraga adalah salah satu cara untuk menjaga keseimbangan tubuh tetap fit dan membentuk badan yang ideal. Pada saat melakukan olahraga untuk membentuk badan ideal, mereka bisa menggunakan alat yang digunakan sehari-hari untuk menunjang pembentukan badan ideal, contoh *smartphone*.

Menggunakan metode *extreme programming* yang *requirement*-nya didapatkan dari *user* secara langsung. Tahapan dari *extreme programming* dimulai dari *exploration phase*, *planning phase*, *iteration to release phase*, *productionizing phase*, *maintenance phase*, dan *death phase*.

Hasil dari pemikiran diatas adalah sebuah aplikasi *mobile* bernama “*Ideal Run*” yang mana membantu pengguna mengetahui informasi aktifitas lari yang telah dilakukan untuk membentuk badan ideal dengan keluaran dari aplikasi berupa kalori yang dikeluarkan, kecepatan rata-rata lari dan sebagainya.

**Kata Kunci:** Aplikasi *Mobile*, *Android*, *Extreme Programming*, Olahraga Lari, Badan Ideal, Kesehatan.