

ABSTRAK

Olahraga adalah kegiatan yang terstruktur yang berguna untuk menjaga kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Olahraga dapat melatih fisik maupun psikis kita jika dilakukan secara benar dan teratur. Olahraga juga menjadi salah satu kegiatan wajib yang dilakukan oleh kalangan manusia modern. Di tengah padatnya aktivitas manusia modern khususnya di wilayah perkotaan, olahraga didalam ruangan menjadi alternatif favorit untuk mereka melakukan kegiatan tersebut tanpa harus merasakan kelelahan yang berlebihan dikarenakan paparan sinar matahari dan udara yang tidak kondusif jikalau melakukan kegiatan tersebut di luar ruangan. Olahraga sepeda statis adalah salah satu olahraga yang melatih otot bagian kaki. Olahraga sepeda statis ini dapat dilakukan didalam ruangan dan cara penggunaannya sama seperti menggunakan sepeda biasa, hanya tetapi sepeda statis ini tidak bisa dibawa berkeliling di sekitar jalan karena hanya bisa dilakukan ditempat itu saja.

Virtual reality adalah suatu teknologi berupa *headset* yang dapat menghubungkan manusia dengan dunia maya. Dimana pengguna bisa merasakan langsung sensasi masuk kedalam dunia baru yang berbasis virtual. *Virtual reality* berkembang sangat pesat mulai dari tahun ke tahun. Mulai dari headset yang terhubung dengan komputer hingga yang terhubung dengan ponsel pintar. *Virtual reality* memproyeksikan dunia maya menjadi nyata di indera penglihatan pengguna. Sistem sepeda statis menggunakan beban dinamis berbasis realitas virtual yang tersinkronisasi dengan konten video 360 derajat adalah sebuah sistem yang menggabungkan antara sistem yang ada di sepeda statis ke dalam *virtual reality* dengan menampilkan konten video 360 derajat.

Kata kunci: Olahraga, *Virtual Reality* dan Sepeda Statis