

Abstrak

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam kehidupan manusia untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun permasalahannya masih banyak masyarakat yang tidak melakukan aktivitas olahraga ini. Ditambah lagi dengan keadaan pada sebelum pandemic Covid-19 ini memberikan dampak yang sangat besar terhadap kegiatan berolahraga. Berdasarkan permasalahan di atas kami membuat aplikasi berbasis mobile yaitu Home Workout. Aplikasi ini untuk mempermudah dan mengefektifkan masyarakat untuk berolahraga tanpa keluar rumah, sehingga ini dapat membuat masyarakat makin sehat dengan berolahraga dan rentan terkena virus covid 19 karena berolahraga tanpa keluar rumah. Aplikasi ini adalah aplikasi olahraga dan workout berbasis android yang memudahkan penggunaannya untuk dapat berolahraga tanpa harus keluar rumah dan bisa dilakukan dimanapun. Melalui aplikasi Home Workout, diharapkan masyarakat dapat dengan mudah menjaga kesehatan tubuh dengan cara berolahraga dirumah. Dengan demikian, konsep aplikasi Home Workout dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi masyarakat berolahraga tanpa harus pergi ke pusat kebugaran atau gym.

Kata kunci: *olahraga, workout, android*