

Abstrak

Setelah pandemi Covid-19, olahraga menjadi lebih penting daripada sebelumnya sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun, banyak masyarakat masih menghadapi kendala dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Pandemi ini telah memberikan dampak yang signifikan pada rutinitas berolahraga, dengan pembatasan pergerakan dan penutupan pusat kebugaran yang membuat sulit untuk melanjutkan kebiasaan berolahraga di luar rumah. Untuk mengatasi permasalahan ini, kami telah mengembangkan aplikasi berbasis mobile yang kami sebut "Home Workout". Aplikasi ini dirancang untuk mempermudah dan meningkatkan efektivitas masyarakat dalam menjalani kegiatan olahraga tanpa harus meninggalkan rumah, yang pada gilirannya dapat membantu masyarakat tetap sehat dan mengurangi risiko terkena virus Covid-19. Home Workout adalah sebuah aplikasi olahraga dan workout berbasis Android yang memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berolahraga di mana saja dan kapan saja, tanpa perlu pergi ke pusat kebugaran atau gym. Dengan adanya aplikasi Home Workout, kami berharap masyarakat dapat lebih mudah menjaga kesehatan tubuh mereka melalui olahraga di rumah.

Kata kunci: *olahraga, workout, android*