

## **KATA PENGANTAR**

Dengan pesatnya perkembangan teknologi, aplikasi mobile telah menjadi alat yang penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang olahraga. Pengukuran efektivitas latihan merupakan faktor krusial bagi atlet dan individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga untuk memaksimalkan hasil latihan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah aplikasi mobile yang mampu mengukur dan menganalisis efektivitas latihan dalam olahraga.

Penelitian ini dimulai dengan identifikasi kebutuhan pengguna dan analisis berbagai metode pengukuran efektivitas latihan yang telah ada. Selanjutnya, dilakukan perancangan dan pengembangan aplikasi yang dapat digunakan secara real-time oleh pengguna untuk memantau dan meningkatkan performa latihan mereka. Aplikasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam membantu pengguna mencapai tujuan olahraga mereka dengan lebih efektif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi mobile dalam pengukuran efektivitas latihan dapat memberikan manfaat signifikan dalam hal kemudahan akses, ketepatan data, dan kemampuan analisis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan aplikasi dan peneliti di bidang olahraga dan teknologi untuk terus berinovasi dan mengembangkan solusi yang lebih baik di masa mendatang.