

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani dalam Menjaga Kesehatan dimasa Pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102–107.
- Angin, I. P. P. (2025). *Pengembangan Model Aplikasi Analisis Fisik Atlet Berbasis Web Pada Kebutuhan Kecepatan, Kelentukan dan Kelincahan Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola Usia 9-12 Tahun Kabupaten Langkat*. Universitas Negeri Medan. Tesis.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arujisaputra, E. T. (2025). Penerapan Sistem Informasi untuk Meningkatkan Efisiensi Operasional dan Pengambilan Keputusan di Perusahaan. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*, 6(3), 700–709.
- Braga-Pereira, R., Furtado, G. E., Campos, F., Sampaio, A. R., & Teques, P. (2024). Impact of Fitness Coach Behavior on Exercise Motivation, Commitment, and Enjoyment: A Longitudinal Study. *PLoS One*, 19(12), e0310931. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310931>
- Bratland-Sanda, S., Mathisen, T. F., Sundgot-Borgen, C., Sundgot-Borgen, J., & Tangen, J. O. (2020). The Impact of COVID-19 Pandemic Lockdown During Spring 2020 on Personal Trainers' Working and Living Conditions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 589702. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589702>
- Curovic, I., & Grecic, D. (2025). High-Level Personal Trainer Perspective for Industry Practice and Development in Serbia: A Qualitative. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7(1549979), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1549979>
- Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 7–14.
- Gani, A. G., Dewi, P. F., & Sugiharto, A. (2019). Sistem Informasi Point Of Sale Berbasis Web Pada Dapur Caringin Tilu Bandung. *Jurnal Sistem Informasi Universitas Suryadarma*, 10(2), 11–24. Tesis.
- Gustyar, A. (2024). *Perancangan Sistem Informasi Keanggotaan Pada Gym Muscle Art Berbasis Website*. UNIVERSITAS SATYA NEGARA INDONESIA.

- Halim, A., Hasan, H., & Maulana, F. (2025). Perancangan Sistem Informasi Berbasis Website Pada Posyandu Tunggakjati. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 9(2), 2399–2406.
- Holmes, C. J., & Racette, S. B. (2021). The Utility of Body Composition Assessment in Nutrition and Clinical Practice: An Overview of Current Methodology. *Nutrients*, 13(8), 2493. <https://doi.org/10.3390/nu13082493>
- Indaryanti, R. B., Harsono, H., Sutama, S., Murtiyasa, B., & Soemardjoko, B. (2025). 4D research and development model: Trends, challenges, and opportunities review. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 25(1), 91–98. <https://doi.org/10.31599/na7deq07>
- Judijanto, L., Muhammadiyah, M. ud, Utami, R. N., Suhirman, L., Laka, L., Boari, Y., Lembang, S. T., Wattimena, F. Y., Astriawati, N., & Laksono, R. D. (2024). *Metodologi Research and Development: Teori dan Penerapan Metodologi RnD*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lin, S. H., Rosenthal, S., & Ling, R. (2024). Motivating Physical Activity with Fitness Tracking and the Interpersonal Context. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 40(22), 7720–7730.
- Maslikhah, M., Nurkholis, I., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Latihan Saya Bertanggung Jawab Terhadap Peningkatan Prestasi Akademik. *Visipena*, 11(2), 442–448.
- Mawardi, G., Iriani, T., & Daryati, D. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Pada Mata Kuliah Kompetensi Pembelajaran Pokok Materi Keterampilan Dasar Mengajar. *Jurnal Pensil: Pendidikan Teknik Sipil*, 8(1), 24–30. <https://doi.org/10.21009/jpensil.v8i1.8485>
- Mishra, D. P., Rout, K. K., & Salkuti, S. R. (2021). Modern Tools and Current Trends in Web-Development. *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science*, 24(2), 978–985. <https://doi.org/10.11591/ijeecs.v24.i2.pp978-985>
- Nivedita, V., TV, R., Jathi Vignesh K, & Kannan, R. (2025). Web-Based Fitness Trainer and Client’s Management System. *International Journal of Science and Research Archive*, 14(03), 1606–1613. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.14.3.0908>
- Nova, S. H., Widodo, A. P., & Warsito, B. (2022). Analisis Metode Agile pada Pengembangan Sistem Informasi Berbasis Website: Systematic Literature Review. *Techno. Com*, 21(1), 139–148.
- Ohara, Y., Choudalakis, I. G., Ichiya, F. H., & Nagata, T. (2025). What Drives Clients Adhere to Long-term Personal Training? A Case Study of Personal Training Participants in Japan. *Journal of Physical Education & Sport*, 25(5),

946–953. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.05104>

- Okpatrioka, O. (2023). Research and Development (R&D) Penelitian yang Inovatif dalam Pendidikan. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1), 86–100.
- Oliveira, R., & Brito, J. (2023). *Wellness, Fitness, Body Composition, Training and Performance Monitoring to Improve Athletes Life Quality*. Switzerland: MDPI-Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Pamungkas, K. Y. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Manajemen GYM dan Fitness Berbasis Website di Mahesa. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Komunikasi (SENATIK)*, 6(1), 305–312.
- Rahmawati, M., & Rumini, R. (2020). Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Olahraga Rekreasi Car free Day di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 574–581.
- Rahmawati, S., As'ad, F. H., Amalia, M., Amin, M. S., Setia, N., & Ningrum. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Sumber Daya Manusia Melalui Program Pelatihan di Era Digital. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(10), 95–99. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i10.961>
- Rahmi, E., Yumami, E., & Hidayasari, N. (2023). Analisis Metode Pengembangan Sistem Informasi Berbasis Website: Systematic Literature Review. *Remik: Riset Dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer*, 7(1), 821–834. <https://doi.org/10.33395/remik.v7i1.12177>
- Ramadhana, R., Pradana, F., & Arwan, A. (2021). Pengembangan Sistem Informasi Manajemen Pengelolaan Member Fitness Dan Kebutuhan Nutrisi Member Serta Pemantauan Perkembangan Usaha Berbasis Website (Studi Kasus: Executive Gym, Kota Cilegon). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 5(12), 5449–5457.
- Ramadhanti, S. A., & Renovaldi, D. (2023). Analisis Hubungan Komposisi Tubuh dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Status Fungsional Pada Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 189–198. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.189-198>
- Ratumanan, S. P., Achadiyani, A., & Khairani, A. F. (2023). Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi: Sebuah Studi Literatur. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(1), 1–10.
- Ruslim, D., Destra, E., Gunaidi, F. C., & Yulishaputra, M. D. A. (2024). Kegiatan Deteksi Dini Pemeriksaan Komposisi Tubuh pada Populasi Usia Produktif. *Jurnal Suara Pengabdian* 45, 3(3), 7–12. <https://doi.org/10.56444/pengabdian45.v3i3.1941>
- Sadali, M., & Putra, Y. K. (2020). Sistem Informasi Berbasis Web Sma Al-

- Mukhtariyah Mamben Lauk Berbasis Php Dan Mysql Dengan Framework Codeigniter. *Infotek: Jurnal Informatika Dan Teknologi*, 3(1), 79–83. <https://doi.org/10.29408/jit.v3i1.1793>
- Sidik, D. Z. (2022). Prinsip Latihan Atlet pada Berbagai Periodisasi. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4, 59–68.
- Soleman, Retnoningsih, D., & Vandika, A. Y. (2024). *Inovasi Terbaru Dalam Rekayasa Perangkat Lunak Komputer*. Jawa Tengah: Mutiara Intelektual Indonesia.
- Suari, N. P. E. B. (2018). *Perbedaan Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik Pada Remaja Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar*. JURUSAN GIZI.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*.
- Wahyudi, M. (2023). *Pengembangan Sistem Informasi Manajemen Proyek Berbasis Website (Studi Kasus: Pelaksanaan Proyek Konstruksi di PT. Dwiwahana Delta Megah)*. Universitas Islam Sultan Agung. Tesis.
- Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230.
- Yas, Q. M., ALazzawi, A., & Rahmatullah, B. (2023). A Comprehensive Review of Software Development Life Cycle methodologies: Pros, Cons, and Future Directions. *Iraqi Journal for Computer Science and Mathematics*, 4(4), 14. <https://doi.org/10.52866/ijcsm.2023.04.04.014>
- Yi, K. H., Lim, Y. ah, Lee, J., & Lee, S. Y. (2024). Types of Client Perceptions Regarding Counselling Experiences at Psychological Counselling Centres: Utilising Q Methodology. *Behavioral Sciences*, 14(7), 586.