

## ABSTRAK

Peranan Olahraga sangat penting bagi kehidupan manusia. Akan tetapi banyak sekali mitos tentang olahraga yang sering membuat orang salah kaprah sehingga menyebabkan latihan olahraga yang tidak sesuai dengan kategori badan mereka, khususnya di *gym*. Oleh karena itu dilakukanlah penelitian sistem pakar Prediksi Kategori Badan Dalam *fitness* dengan menggunakan metode *Forward Chaining*. Sistem pakar ini digunakan untuk membantu *user* dalam mendapatkan jadwal latihan *fitness* yang sesuai dengan kategori badannya dalam pembentukan badan yang ideal. Metode *Forward Chaining* diterapkan dalam proses penjadwalan. Diharapkan dengan menggunakan metode *Forward Chaining* ini dapat membantu memproses pembagian kriteria badan pengguna, seperti kurus, normal, atau obesitas berdasarkan *Body Mass Index* dan massa lemak dari *user*. Pengujian dilakukan dengan membandingkan perhitungan sistem terhadap penjadwalan manual dari ahli olahraga untuk memastikan bahwa proses pemasukan latihan-latihan ke dalam jadwal *user* dengan metode *Forward Chaining* sudah benar. Dari perbandingan antara hasil perhitungan manual dengan hasil perhitungan sistem, diperoleh bahwa hasil perhitungan manual sama dengan perhitungan sistem. Pengujian dilakukan terhadap *member Gold's Gym Ciwalk Bandung* dan menunjukkan bahwa sistem ini telah bekerja sesuai dengan jadwal manual dari ahli olahraga.

**Kata Kunci:** *Sistem Pakar, Kebugaran, Olahraga, Forward Chaining*

## **ABSTRACT**

The role of Sports is very important for human life. But a lot of myths about sports that often make people go wrong so that causes exercise that does not fit their body type, especially in the gym. Expert system using Forward Chaining method. This expert system is used to assist the community in getting a fitness workout schedule in accordance with the category of the body in the formation of the ideal body. The Forward Chaining method is applied in the scheduling process. Expected by using Forward Chaining method can help process the division of user body criteria, such as thin, normal, or obese based on Body Mass Index and fat mass from the user. Testing is done by comparing the calculation of the system to the manual scheduling of the sports expert to ensure that the process of entering the exercises into the user schedule with the Forward Chaining method is correct. From the comparison between the results of manual calculations with the results of system calculations, obtained that the results of manual calculations equal to the calculation system. The test was conducted on the member's Gold's Gym Ciwalk Bandung and showed that this system has been working according to the manual schedule of the sports expert.

**Keywords :** *Expert System, Fitness, Sport, Forward Chaining*