

ABSTRAK

Judul : **ALAT MISTAR CHIN UP OTOMATIS MULTI
INFORMASI**

Nama : **MELA RAFIKA**

No Bp : **15101152620105**

Program Studi : **SISTEM KOMPUTER**

Jenjang Pendidikan : **STRATA 1 (S1)**

Pembimbing : **1. Billy Hendrik, S.Kom., M.Kom.
2. Ondra Eka Putra, S.Kom., M.Kom.**

Dalam dunia kesehatan olahraga adalah hal yang penting untuk menjaga kesehatan manusia, karena dengan olahraga akan menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat, segar, dan tidak mudah terserang penyakit. Olahraga ada yang disadari dan ada yang tidak disadari contohnya adalah olahraga yang dilakukan dengan terencana dan memang ada waktu yang di luangkan untuk berolah raga seperti jogging, calisthenics, futsal, renang, dan lain lain. Sedangkan yang tidak disadari adalah aktifitas yang dilakukan sehari-hari seperti berjalan kaki, naik tangga, mencuci, makan dan tertawa. Chin Up merupakan olahraga latihan beban yang menargetkan otot-otot latissimus dorsi di punggung bagian atas, juga otot-otot bagian lengan. Chin Up ini sangat serupa dengan serupa dengan Pull Up. Sensor Loadcell untuk membandingkan berat badan pengguna sebelum dan sesudah melakukan gerakan Chin Up, Sensor Ultrasonik berfungsi sebagai input tinggi dan menghitung gerakan Chin Up, Pulse Rate Heart sebagai input detak jantung pengguna apakah pengguna masih bisa atau tidaknya melanjutkan.

Kata kunci :Arduino Mega 2560, Chin Up, Loadcell, Ultrasonik.